Das Turnen an der Schulbank

für Schule und Haus

und

Spiele im Freien

für die unteren Schulklassen.

Herausgegeben von

Gustav Ad. Brauer,

städtischer Turnlehrer in Leipzig.

Mit 95 Abbildungen.

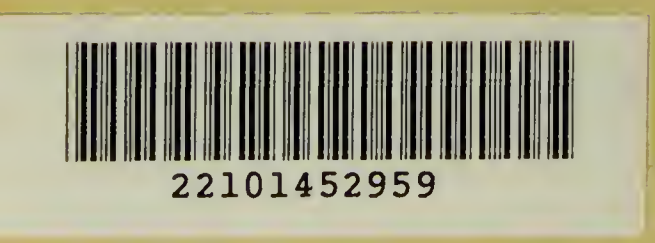
Leipzig.

Verlag der Dürr'schen Buchhandlung.

1909.

Preis 1 Mark 80 Pfennige.

BRAUER


22101452959

Med
K8745

Das Turnen an der Schulbank

für Schule und Haus

und

Spiele im Freien

für die unteren Schulklassen.

Herausgegeben von

Gustav Ad. Brauer,

städtischer Turnlehrer in Leipzig

Mit 95 Abbildungen.

Leipzig.

Verlag der Dürr'schen Buchhandlung.

1909.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call
No. QT

Vorwort.

Nachdem ich im vorigen Jahre einen Vortrag über „Turnen und Spielen in den untersten Volksschulklassen" in der Hauptkonferenz der Bezirksschulinspektion Leipzig-Stadt gehalten habe, sind mir eine große Anzahl Anerkennungen über die Art und Weise dieser Ausführungen ausgesprochen worden. Sie haben mich ermutigt, das angefangene Werk weiter zu verfolgen, und soweit es angängig erscheint, zu vervollständigen. Hier liegt nun die Turnarbeit für die untersten drei Klassen der gehobenen Volksschule in Buchform vor. „Diese Zusammenstellung von Übungen sollen nicht als ein systematisch abgeschlossenes Ganzes zu betrachten sein, sondern sie sollen nur einen Rahmen bilden, in welchem die von mir angegebenen Übungen in den untersten drei Klassen der Volksschule zu betreiben sind." Ich habe versucht, die Übungen möglichst dem Elementarunterrichte anzupassen. Aus dem Grunde habe ich für die 8. Klasse das einfachste Armheben und Schrittstellen der Beine nach vorn und hinten, sowie nach der linken und rechten Seite, und ebenso die Rumpfbewegungen nach denselben Richtungen zusammengestellt. Für die 7. Klasse habe ich Armschwingen und Beinspreizen mit angefügten Rumpftätigkeiten bestimmt. In der 6. Klasse treten als neue Übungen Armkreisen und einfache Liegestützübungen hinzu. Jede Übung beginnt mit dem linken Arme oder mit dem linken Beine, ebenso werden die Rumpftätigkeiten erst nach der linken und dann nach der rechten Seite ausgeführt. Daß nach und nach das Armheben, Armstoßen, Armschwingen und Armkreisen auch mit beiden Armen in den verschiedenen angeführten Klassen zur Ausführung gebracht werden soll, bedarf wohl keiner weiteren Auseinandersetzung. Bei dem größten Teile der Übungen soll die Schulbank als Stütze in Anspruch genommen werden. Sie bietet den Übenden bei der Aus-

führung der Übungen einen festen Halt; außerdem können die Übungen gut und sicher erlernt und ausgeführt werden, weshalb die Schulbank als ein wichtiger Faktor bei dem Turnen der untersten Klassen anzusehen ist. Sämtliche Übungen sind in allen einzelnen Teilen in der IX. Bürgerschule in Leipzig von Herrn Lehrer Ficelius praktisch in seinen Elementarklassen durchgeturnt und von den Kindern mit Leichtigkeit und mit größter Lust und Freude ausgeführt worden. Die angefügten Sing-, Lauf- und Turnspiele sind hauptsächlich im Sommer zu üben. Sie sollen eine Ergänzung der Freiübungen des Winters sein. Besonders achte man bei Einübung von Spielen auf die Witterungsverhältnisse, ebenso darauf, daß nicht ein anderes Spiel eher angefangen wird, bevor das angefangene Spiel in seiner geregelten Kunst fertig gelernt ist. Turnspiele und Turnübungen aus der 6. Klasse in der 8. Klasse zu verwenden, könnte den Kindern eher Schaden als Nutzen bringen; es ist deshalb im Interesse unsrer Kinder zu unterlassen. Umgekehrten Falles können jedoch früher gelernte Übungen oft als Wiederholung in einem späteren Schuljahre auftreten. Somit erlaube ich mir, das Turnbuch der Öffentlichkeit mit der Bitte zu übergeben, die Übungen in sorgfältigster Weise von den kleinen Kindern ausführen zu lassen, damit sie als ein erziehliches und gesundheitsförderliches Mittel dem Wohle unserer Jugend dienen.

Mein Vorwort kann ich nicht schließen, ohne den Herren Schulrat Prof. Dr. D. Müller und Prof. Küchenmeister, Inspektor des städtischen Schulturnwesens in Leipzig, für die vorzüglichen Anregungen, die sie mir bei der Zusammenstellung dieser Arbeit gegeben haben, meinen tiefgefühltesten Dank auszusprechen. Auch verschiedene Herren Lehrer haben mich mit Rat und Tat reichlich unterstützt, und sage ich auch diesen Herren meinen verbindlichsten Dank. Sämtliche Abbildungen sind nach photographischen Aufnahmen hergestellt worden, wofür ich meinen Kollegen R. Teubner an dieser Stelle herzlichen Dank sagen.

Leipzig im August 1908.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichnis.

I. Teil (1. Schuljahr). Seite

1. Seitheben des linken Armes. Desgl. rechts 9
2. Vorheben des linken Armes. Desgl. rechts 10
3. Seithochschwingen des linken Armes. Desgl. rechts 11
4. Vorhochheben des linken Armes. Desgl. rechts 12
5. Armbeugen und -strecken links. Desgl. rechts 13
6. Vorstoßen des linken Armes. Desgl. rechts 14
7. Hochstoßen des linken Armes. Desgl. rechts 15
8. Seitstoßen des linken Armes. Desgl. rechts 16
9. Rückstoßen des linken Armes. Desgl. rechts 17
10. Händeklappen vor der Brust 18
11. Armhaspeln vor der Brust 19
12. Händefalten und Armdrehen 20
13. Vorstellen des linken Beines. Desgl. rechts 21
14. Seitstellen des linken Beines. Desgl. rechts 22
15. Rückstellen des linken Beines. Desgl. rechts 23
16. Beinkreuzen links vornvorüber. Desgl. rechts 24
17. Zehenstand auf beiden Beinen 25
18. Fersenheben des linken Beines. Desgl. rechts 26
19. Knieheben des linken Beines. Desgl. rechts 27
20. Hüpfen an Ort mit gleichen Füßen 28
21. Rumpfbeugen vorwärts 29
22. Rumpfbeugen rückwärts 30
23. Rumpfbeugen links seitwärts. Desgl. rechts 31
24. Rumpfdrehen links seitwärts. Desgl. rechts 32

Spiele.

1. Ziehen in der Flankenreihe (hintereinander) mit Gesang 33
2. Spiel im Flankenkreise 34
3. Laufspiel in zwei Stirnreihen 35
4. Turnspiel im Flankenkreise mit Gesang 36

II. Teil (2. Schuljahr).

25. Armschwingen rückwärts und vorwärts links. Desgl. rechts . . 38
26. Seitheben und Seitschwingen des linken Armes. Desgl. rechts . 39
27. Vorhoch- und Rückschwingen des linken Armes. Desgl. rechts . 40
28. Seithoch- und Seitschwingen mit beiden Armen 41
29. Armkreuzen vor der Brust 42
30. Seitheben beider Arme mit Unterarmbeugen 43
31. Vorheben beider Arme und Unterarmbeugen 44
32. Armkreuzen auf dem Rücken 45
33. Kopfneigen rückwärts und vorwärts 46
34. Schulterheben und -senken 47
35. Kopfdrehen links und Hüftstütz rechts 48
36. Händefalten und Rumpfwiegen seitwärts 49
37. Seitspreizen des linken Beines. Desgl. rechts 50

Seite
38. Vorspreizen des linken Beines. Desgl. rechts 51
39. Tiefe Kniebeuge 52
40. Sprung zum Seitgrätschstand 53
41. Beinschwingen rück- und vorwärts links. Desgl. rechts . . . 54
42. Beinschwingen nach innen und außen links. Desgl. rechts . . 55
43. Niederknien des linken Beines. Desgl. rechts 56
44. Sprung zum Quergrätschstand 57
45. Hochheben des linken Armes und Rumpfbeugen vorwärts. Desgl. rechts 58
46. Seitheben beider Arme und Rumpfbeugen links seitwärts. Desgl. rechts 59
47. Armschwingen mit Rumpfbeugen und -drehen links. Desgl. rechts 60
48. Rumpfbeugen rückwärts 61

Spiele.

1. Kreisspiel mit Arm-in-Armfassung 62
2. Turnspiel im Viereck 63
3. Singspiel im Stirnkreise 65
4. Laufspiel in einer Säule 67

III. Teil (3. Schuljahr).

49. Armkreisen links nach außen. Desgl. rechts 68
50. Armkreisen links von unten nach vorn. Desgl. rechts 69
51. Armkreisen von unten nach vorn und hinten (Mühle) 70
52. Armkreisen nach links mit beiden Armen. Desgl. rechts . . . 71
53. Armbeugen und -strecken mit Fingerspreizen 72
54. Schrägaufwärtsschwingen beider Arme seitwärts und Armdrehen . 73
55. Seitheben mit Unterarmbeugen im Wechsel 74
56. Armheben links und rechts im Wechsel mit Fußwippen . . . 75
57. Armkreuzen vor der Brust und kleine Kniebeuge 76
58. Armschwingen vorwärts und Rumpfbeugen vorwärts 77
59. Unterarmbeugen und Rumpfbeugen seitwärts links. Desgl. rechts 78
60. Armschwingen und Rumpfdrehen links. Desgl. rechts 79
61. Seithochschwingen beider Arme und Zehenstand 80
62. Seitheben beider Arme mit Ein- und Ausatmen 81
63. Laufen mit Fersenheben an Ort 82
64. Aufstellen des linken Beines auf den Banksitz. Desgl. rechts . . 83
65. Liegestütz seitlings (seitwärts). Desgl. rechts 84
66. Liegestütz vorlings (vorwärts) 85
67. Liegestütz rücklings (rückwärts) 86
68. Liegestütz vorlings mit Fersenheben (vorwärts) 87
69. Liegestütz vorlings mit Armheben (vorwärts) 88
70. Liegestütz rücklings mit Beinheben links. Desgl. rechts (rückwärts) 89
71. Liegestütz vorlings mit Knieheben links. Desgl. rechts (vorwärts) 90
72. Liegestütz rücklings mit Beingrätschen (rückwärts) 91

Spiele.

1. Kreisspiel in dem geöffneten Stirnkreise 92
2. Singspiel im Doppelkreise 93
3. Turnspiel in zwei Stirnreihen 95
4. Laufspiel im Reihenkörper 96

Einleitung.

Seitdem das Turnen als obligatorischer Unterrichtsgegenstand für die Volksschulen eingeführt ist, haben die Turnschriftsteller eine reichliche Fülle von vorzüglichen Lehrbüchern in die Welt gesandt. Der größte Teil dieser Lehrbücher behandelt nur die Klassenziele der 1.—5. Klasse in der Volksschule, — während die untersten drei Klassen nur wenig Berücksichtigung finden. Der Grund hiervon mag wohl sein, daß in der Schule zu Turnübungen für die untersten Klassen kein Platz in dem Turnsaale und wenig Zeit dazu vorhanden ist, obgleich sie die beste Überleitung in jeder Beziehung bilden für den Übergang aus dem Elternhause in die Schule. Daß die untersten Klassen an vielen Orten nach eigenem Ermessen mit Leibesübungen beschäftigt werden, mag hier gesagt sein. Da nun für diese Klassen die freie Zeit in den Turnsälen oder überhaupt in den Schulen fehlt, habe ich für den Winter Turnübungen im Klassenzimmer und für den Sommer geregelte Spiele für den Schulhof zusammengestellt. Diese Turnübungen im Klassenzimmer können entweder in den einzelnen Ruhepausen, wenn diese um 10 Minuten verlängert werden, — oder mitten in der Unterrichtsstunde ausgeführt werden. Die Erfahrungen haben gelehrt, daß die Turnübungen am besten dann eingelegt werden, sobald in der Unterrichtszeit Ermüdung bei den Kindern eintritt. Die von mir bestimmten Übungen für eine Klasse sollen nun nicht schablonenmäßig nacheinander geübt werden, sondern es soll in das freie Ermessen des Lehrers gestellt werden, welche er im betreffenden Falle für geeignet hält. Bei der Ausführung der Turnübungen ist jedenfalls zu beachten, daß die Kinder nicht zu lange mit einer Übung angestrengt werden. In diesem Falle ist große Vorsicht zu gebrauchen und der goldene Mittelweg einzuschlagen. Alle Kinder in der Klasse mit einem Male turnen zu lassen, dazu sind wohl die wenigsten

Klassenzimmer geeignet, deshalb empfiehlt es sich, die Kinder reihenweise aus der Bank austreten und die Übung ausführen zu lassen.

Sitzen mehr als zwei Kinder auf der Bank, so läßt man sie nacheinander mit den Plätzen wechseln. Besonders achte man bei den Kleinen auf schöne Körperhaltung und bewegliche Ausführung. Bevor jedoch die Turnübungen vorgenommen werden, muß das Klassenzimmer gut gelüftet gewesen sein. Deshalb ist es sehr gut, wenn die Oberlichtfenster während des Turnens geöffnet bleiben. Auch ist darauf zu achten, daß die Fußböden völlig rein und mit staubfreiem Fußbodenöl überzogen sind. Besonders empfehlenswert sind auch die Übungen für das Haus, da doch den Kindern in den Wintermonaten wenig Gelegenheit zur Ausübung und zur Kräftigung ihres Körpers geboten wird.

Alle diese Turnübungen können späterhin im Schulhofe während des Ziehens oder in der Kreisaufstellung ausgeführt werden. Für den Sommer sind der Jahreszeit entsprechende Spiele zusammengestellt. Diese Spiele sollen so lange einzeln geübt werden, bis jedes Spiel gründlich erlernt ist. Es darf das Spiel nicht zur Spielerei ausarten. Besonders achte man auf die Abarten der Spiele, damit sie nicht die Hauptregeln des Spieles verwischen. Die Witterungsverhältnisse sind bei der Aufstellung der Kinder zum Spiel maßgebend. Daß zur Einübung der Spiele eine längere Pause als die bis jetzt angesetzte Zeit nötig ist, ist schon früher in meinem Vortrag angeführt worden. Erwähnt sei noch, daß neben den von mir angezeigten Spielen noch Nachahmungsspiele eingeübt werden können. Man soll aber in dieser Beziehung sehr vorsichtig sein, da auch solche Spiele als derartige angezeigt werden, welche nicht empfehlenswert für die Schule sind.

I. Teil (1. Schuljahr).

1. Seitheben des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben des linken Armes — 1!
Senken des linken Armes zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 1.

Beschreibung: Der linke Arm wird aus der Tiefhaltung seitwärts zur Seithebhalte gehoben. Bei dieser Hebung ist auf den gestreckten Arm zu achten, wobei der Handteller nach unten zu halten ist. Das Senken des linken Armes wird in gleicher Richtung wie die Hebung desselben ausgeführt. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers wird durch das Auflegen der rechten Hand auf die Bankplatte unterstützt. Bei allen Übungen ist darauf zu achten, daß bei der Grundstellung die Beine gestreckt, die Fersen geschlossen und die Fußspitzen eine Fußlänge voneinander getrennt sind.

Bei der Übung rechts führen die Kinder erst eine halbe Drehung links aus.

2. Vorheben des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorheben des linken Armes — 1!
Senken des linken Armes zur Tischplatte — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

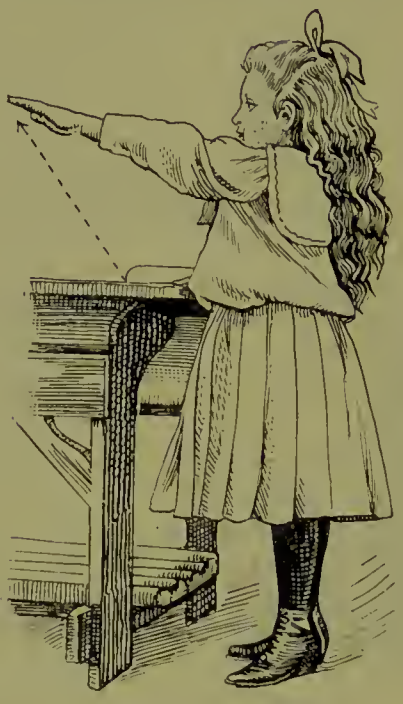


Bild 2.

Beschreibung: Von der Tischplatte wird der linke Arm vorwärts zur Vorhebhalte gehoben. Hierbei ist der Arm völlig gestreckt, und die Finger sind geschlossen zu halten. Das Armheben geschieht schnell und ruckartig, wobei der Handrücken nach oben gerichtet ist. Bei dieser Armhebung stützt man den rechten Arm auf der Tischplatte, wodurch der Oberkörper einen festen Halt bekommt. Das Senken des linken Armes zur Tischplatte geschieht in gleicher Weise wie das Heben desselben.

Man stellt das Kind so vor die Tischplatte, daß die Arme vollständig gestreckt sind.

3. Seithochschwingen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seithochschwingen des linken Armes — 1!
Abschwingen des linken Armes zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 3.

Beschreibung: Seitwärts wird der linke Arm in gestreckter Haltung in die Höhe geschwungen. Mit diesem Armschwingen wird sofort das Armdrehen verbunden, sodaß, wenn der Arm die Hochhebhalte erreicht hat, der Handteller nach der inneren Seite gedreht ist. Die Rückbewegung des Armes geschieht in der nämlichen Weise, wie das Aufschwingen desselben, wodurch der Handteller wieder dem Beine zugewendet wird. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers wird durch das Aufstützen der rechten Hand auf die Tischplatte unterstützt.

Bevor die Übung rechts geübt wird, muß das Kind eine halbe Drehung rechts ausführen.

4. Vorhochheben des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorhochheben des linken Armes — 1!
Abschwingen des linken Armes zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 4.

Beschreibung: Schwunghaft wird der linke Arm aus der Tiefhaltung zur Vorhochhebhalte geführt. Während des Schwingens ist der Arm gestreckt und der Handteller in der Hochhebhaltung nach vorn zu halten. Das Abschwingen des linken Armes geschieht genau wie das Aufschwingen desselben in fester und gestreckter Haltung. Beim Aufschwingen sowie beim Abschwingen des linken Armes läßt man die rechte Hand auf die Tischplatte stützen, wodurch der Oberkörper einen festen Halt hat.

Bevor die Übung rechts geübt wird, muß das Kind eine halbe Drehung links ausführen.

5. Armbeugen und -strecken links.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Armbeugen links vor die Brust — 1!
Armstrecken zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 5.

Beschreibung: Man beugt den linken Arm und führt die Hand, zur Faust geballt, vor die Brust. Das Ellenbogengelenk wird hierbei nach hinten und der Handrücken nach außen gerichtet. Hierauf führt man die Faust zur Tiefhaltung wieder zurück, indem das Ellenbogengelenk nach der äußeren Seite gehoben; die Faust eine viertel Drehung nach innen ausführt und dann dieselbe wuchtig nach unten gestreckt wird!

Den rechten Unterarm stützt man auf die Bankplatte, wodurch die aufrechte Haltung des Oberkörpers erhalten wird.

6. Vorstoßen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorstoßen des linken Armes — 1!
Beugen des linken Armes vor die Brust — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 6.

Beschreibung: Bevor das Vorstoßen des linken Armes geschieht, wird der linke Arm gebeugt, und die Hand ballend vor die Brust geführt (Bild 5).

Das Vorstoßen des linken Armes wird von der Brust aus wagerecht ausgeführt. Hierbei bildet der Arm mit dem Schultergerüst eine gerade Linie. Dieser Stoß soll wuchtig ausgeführt werden, damit eine vollständige Streckung der Armmuskeln erfolgt. Die Beugung des Armes wird genau wie die Streckung zur Ausführung gebracht. Bei der Beugung des Armes muß davor gewarnt werden, daß nicht mit der Faust vor die Brust geschlagen wird. Die aufrechte Oberkörperhaltung erzielt man dadurch, daß das Kind die rechte Hand auf die Tischplatte stützt.

7. Hochstoßen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Hochstoßen des linken Armes — 1!
Beugen des linken Armes vor die Brust — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.
Genau wie Übung 5 wird der linke Arm vor die Brust gebeugt.

Bild 7.

Beschreibung: Das Hochstoßen des linken Armes geschieht senkrecht nach oben, wobei der linke Arm mit der linken Seite des Körpers eine gerade, senkrechte Linie bildet. Der Stoß ist ruckartig auszuführen und die Faust dabei so zu drehen, daß die Daumenseite der Faust sich über dem Kopfe befindet. Die Rückbewegung des Armes erfolgt genau wie das Stoßen desselben.

Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erzielt man durch das Aufstützen der rechten Hand auf die Bankplatte.

Bevor die Übung rechts geübt wird, muß das Kind eine halbe Drehung links ausführen und zugleich den rechten Arm vor die Brust heben.

8. Seitstoßen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitstoßen des linken Armes — 1!
Beugen des linken Armes vor die Brust — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 8.

Beschreibung: Das Armbeugen vor der Brust ist genau wie die Übung 5 auszuführen.

Das Seitstoßen des linken Armes erfolgt auf die Weise, daß zuerst die Faust nach oben gedreht und dann der Stoß seitwärts in gleicher Linie mit dem Schultergerüst ausgeführt wird. Der Handrücken ist hierbei nach oben gerichtet. Den rechten Arm stützt man rückwärts auf die Bankplatte, wodurch der Oberkörper aufrecht erhalten bleibt. Die Rückbewegung des Armes sowie die Faustdrehung desselben erfolgt genau wie bei dem Stoßen.

9. Rückstoßen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rückstoßen des linken Armes — 1!
Beugen des linken Armes vor die Brust — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 9.

Beschreibung: Der linke Arm befindet sich genau vor der Brust wie bei der Übung 5. Das Rückstoßen des linken Armes erfolgt auf die Weise, daß der Arm nach innen gedreht und die Faust am Hüftgelenk vorbei schräg rückwärts nach hinten gestoßen wird. Die Rückbewegung des linken Armes geschieht auf derselben Bahn, wie das Stoßen desselben. Hierbei läßt man die rechte Hand auf die Tischplatte stützen, wodurch der Oberkörper eine aufrechte Haltung bekommt.

Bevor die Übung recht geübt wird, muß das Kind die linke Hand auf die Banktafel stützen.

10. Händeklappen vor der Brust.

Das Taktmaß hierbei ist folgendes:

Heben beider Arme mit Handklappen vor der Brust — 1!
Armsenken zur Tiefhaltung — 2!

Bild 10.

Beschreibung: Die Arme werden aus der Tiefhaltung vorwärts vor die Brust gehoben. Hierbei sind die Handflächen nach innen gedreht und die Finger geschlossen zu halten. Mit dieser Armhebung erfolgt sofort das Handklappen vor der Brust. Ist das Handklappen ausgeführt, so werden die Arme zur Tiefhaltung wieder gesenkt. Man kann auch das Taktschlagen über dem Kopfe sowie hinter dem Rücken, ebenso nach einer bestimmten Zahl von Taktschlägen oder nach freier Wahl der Übenden ausführen lassen. Das Kind stellt man mit dem Rücken gegen die Tischplatte, wodurch es einen festen Halt hat. Soll jedoch das Handklappen hinter dem Rücken geschehen, so muß das Kind erst eine halbe Drehung ausführen. Besonders übt man das Handklappen, wenn die Finger steif geworden sind.

11. Armhaspeln vor der Brust.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Unterarmbeugen vor die Brust — 1!
Armhaspeln links herum — 2!
Armsenken zur Tiefhaltung — 3!
4—6 dasselbe rechtsherum kreisend.

Bild 11.

Beschreibung: Die Arme werden aus der Tiefhaltung beugend vor die Brust gehoben, wobei die Unterarme sich wagerecht übereinander befinden. Dabei sind die Finger geschlossen und die Oberarme in gleicher Höhe mit den Schultern zu halten. Aus dieser Haltung werden die Unterarme kreisend umeinander schwunghaft bewegt. Man kann das Armhaspeln im Takte, wie oben angeführt ist, nach Zählen oder als Dauerübung üben lassen. Bevor jedoch zu der letzteren Übung gegriffen wird, ist erst das Haspeln im Takte gründlich zu lernen. Den Übenden gewährt man durch das Anlehnen seitwärts oder rückwärts an die Bank einen festen Halt.

12. Händefalten und Armdrehen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Händefalten vor dem Leibe — 1!
Vorheben beider Arme und Armdrehen nach dem Leibe — 2!
Zurückdrehen der Arme — 3!
Hände öffnen und Tiefsenken der Arme — 4!

Bild 12.

Beschreibung: Die Hände werden vor dem Leibe ineinander gefaltet. Hierbei sind die Handrücken nach vorn und die Daumen nach oben zu halten. Hierauf werden die Arme nach vorn gehoben, und sofort erfolgt das Handdrehen nach dem Leibe zu wodurch die Daumen nach unten gesenkt sind. Nach dem Handdrehen sind die Unterarme wagerecht vor der Brust zu halten. Die Rückbewegung der Arme erfolgt genau wie die Hebung und Drehung derselben. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erhält man dadurch, daß das Kind sich rückwärts an die Bank lehnt.

13. Vorstellen des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorstellen des linken Beines — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 13.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird das linke Bein spreizend vorwärts gehoben und zugleich eine Schrittweite von dem anderen Beine niedergestellt. Hierbei muß die linke Fußspitze nach unten gesenkt und nach außen gedreht, sowie das ganze Bein gestreckt werden. Bei dem Vorstellen berührt zuerst die Fußspitze den Erdboden, wodurch alles Rucken und Zucken in der Wirbelsäule vermieden wird. Die Rückbewegung des Beines erfolgt wie das Vorstellen desselben. Das Standbein ist straff zu halten, und eine Hand läßt man auf die Tischplatte stützen, damit der Oberkörper einen festen Halt hat.

14. Seitstellen des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitstellen des linken Beines — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 14.

Beschreibung: Das linke Bein wird aus der Grundstellung eine Schrittweite seitwärts von dem rechten Beine niedergestellt. Das Seitstellen wird mit gestrecktem Beine ausgeführt, wobei die Fußspitze nach außen gedreht und nach unten gesenkt wird. Bei dem Niederstellen des linken Beines ist besonders auf die Aufrechthaltung des Oberkörpers zu achten, weshalb man die Hände rückwärts auf die Tischplatte stützen läßt. In gleicher Weise wie das Seitstellen des Beines erfolgt ist, so wird auch dasselbe zur Grundstellung zurückgeführt.

15. Rückstellen des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rückstellen des linken Beines — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 15

Beschreibung: Das Rückstellen des linken Beines wird so ausgeführt, daß das spreizende Bein den Fußboden nach hinten verläßt und dann der Fuß eine Schrittweite rückwärts niedergestellt wird. Sobald das Niederstellen des linken Beines erfolgt ist, neigt sich der Körper zurück, weshalb man zur Aufrechthaltung des Oberkörpers die Hände auf die Tischplatte stützen läßt. Wie das Bein in gestreckter Haltung nach hinten gestellt worden ist, so wird es auch zur Grundstellung wieder nach vorn gebracht.

16. Beinkreuzen links vornvorüber.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Beinkreuzen links vor das rechte Bein — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 16.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird das linke Bein nach vorn gehoben und dann kreuzend vor das rechte Bein gestellt. Hierbei ist der linke Fuß eine Fußlänge von dem rechten entfernt. Nach dem Niederstellen des linken Fußes ist die Fußspitze mit der rechten in eine gleiche Linie zu stellen. Die Rückbewegung des linken Beines zur Grundstellung erfolgt genau in der beschriebenen Weise wie vorher. Die gestreckte Haltung des Oberkörpers erzielt man, wenn das Kind den linken Unterarm auf die Tischplatte und den rechten Arm an die Hüfte stützt.

17. Zehenstand auf beiden Beinen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Heben der Ferſen zum Zehenſtand — 1!
Senken der Ferſen zur Grundſtellung — 2!

Bild 17.

Beſchreibung: Aus der Grundſtellung werden beide Ferſen vom Boden gehoben, ſo daß die ganze Leibeslaſt von den Fußſpitzen getragen wird. Hierbei iſt ganz beſonders auf das feſte Zuſammenſchließen der Ferſen und der Beine zu achten. Das Senken der Ferſen geſchieht in der nämlichen Weiſe wie das Heben derſelben. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erzielt man dadurch, daß die Arme geſtreckt auf die Bankplatte geſtützt werden, wodurch der Zehenſtand weſentlich erleichtert wird.

18. Fersenheben des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Fersenheben links mit Handfassung — 1!
Fersensenken links zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

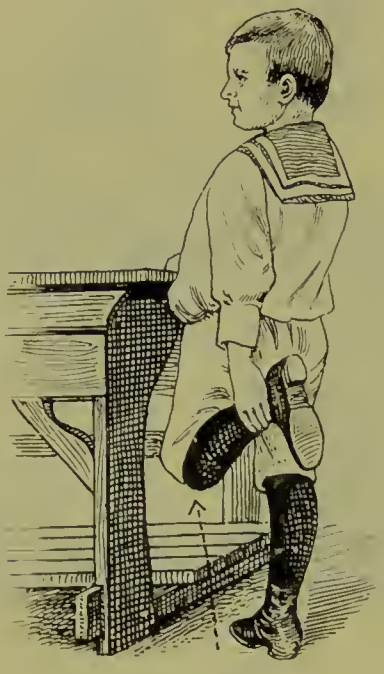


Bild 18.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird die linke Ferse rückwärts so hoch gehoben, bis sie das Gesäß berührt. Um dieses nach und nach zu ermöglichen, benutzt man hierzu die linke Hand, indem sie den Unterschenkel erfaßt und ihn soweit wie möglich nach oben zieht. Damit der Oberkörper aufrecht erhalten bleibt, stützt man die rechte Hand auf die Bankplatte. Die Rückbewegung des Beines geschieht nach der vorher beschriebenen Weise.

19. Knieheben des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Knieheben des linken Beines — 1!
Senken des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 19.

Beschreibung: Das linke Bein wird aus der Grundstellung so hoch gehoben, bis der Oberschenkel des linken Beines eine wagerechte und der Unterschenkel eine senkrechte Haltung einnimmt. Um dies sofort zu ermöglichen, erfaßt die linke Hand den linken Oberschenkel von unten her und hebt das Bein so hoch, bis die wagerechte Lage des Oberschenkels erreicht ist. Der Unterschenkel des linken Beines bildet mit der Fußspitze eine senkrechte Linie, indem die Fußspitze nach unten gedrückt wird.

Die Rückbewegung des linken Beines erfolgt genau wie die Hebung desselben. Den rechten Unterarm läßt man auf die Bankplatte stützen, wodurch der Oberkörper aufrecht erhalten bleibt.

20. Hüpfen an Ort mit gleichen Füßen.

Das Taktmaß ist hierbei der $^2/_4$-Takt.

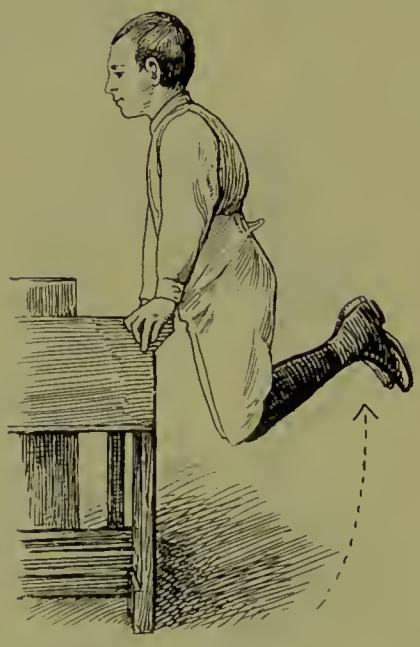


Bild 20.

Beschreibung: Das Hüpfen an Ort geschieht auf die Weise, daß zunächst die Knie leicht in der Grundstellung gebeugt und die Fersen vom Boden gehoben werden. Hierauf folgt das scharfe Strecken der Knie, wobei die Fußspitzen den ganzen Körper gewaltsam in die Höhe stoßen. Alsdann senkt sich wieder der Körper auf die Fußspitzen, die Kniegelenke werden leicht und sanft gebeugt. In gleicher Weise wird das Aufschnellen der Knie- und Fußgelenke fortgesetzt, wodurch das Hüpfen an Ort entsteht. Man läßt die Hände des Kindes auf die Bankplatte stützen, wodurch das Hüpfen erleichtert und dem Oberkörper eine feste Haltung gegeben wird.

21. Rumpfbeugen vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorbeugen des Rumpfes mit Handstütz auf die Bank — 1!
Rumpfstrecken und Armsenken zur Tiefhaltung — 2!

Bild 21.

Beschreibung: Man stellt das Kind eine Schrittweite vor die Bank; Arme und Beine sind hierbei in gestreckter Haltung. — Aus dieser Stellung wird der Rumpf vorwärts gebeugt und die Hände auf die Bank gestützt. Die Beugung des Rumpfes geschieht nur im Hüftgelenk, während die unteren und oberen Gliedmaßen in straffer Haltung zu verbleiben haben. Nach und nach läßt man die Unterarme so tief beugen, bis die Stirn die Bank berührt. Die Rückbewegung des Rumpfes schließt sich der Vorwärtsbewegung derselben vollständig an.

22. Rumpfbeugen rückwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rumpfbeugen mit Armstütz auf die Tischplatte — 1!
Rumpfstrecken mit Armsenken zur Tischplatte — 2!

Bild 22.

Beschreibung: Man stellt das Kind mit dem Rücken gegen die Tischplatte. Aus dieser Stellung läßt man das Rumpfbeugen rückwärts ausführen und zugleich die Arme rückwärts auf die Tischplatte stützen. Der Kopf wird hierbei so weit nach hinten gebeugt, bis der Blick senkrecht nach oben gerichtet werden kann.

Der Oberkörper erhält durch das Aufstützen der Arme einen festen Halt. Besonders achte man bei dieser Übung auf die straffe Haltung der Beine und auf das Aufstützen der Arme, wobei die Handteller auf die Tischplatte zu legen sind.

23. Rumpfbeugen links seitwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rumpfbeugen links seitwärts und Aufstützen des linken Armes — 1!
Rumpfstrecken und Arme an die Hüften — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 23.

Beschreibung: Das Kind stellt sich an die linke Seite der Bank und hat die Hände an die Hüften gestützt. Aus dieser Stellung wird der Oberkörper nach der linken Seite gebeugt, und die linke Hand stützt auf die Bank. Die Beugung des Rumpfes geschieht nur im Hüftgelenk, wobei die Beine in straffer Haltung zu verbleiben haben. Die Rückbewegung des Rumpfes erfolgt genau in derselben Weise wie vorher. Gewöhnlich läßt man die Übung nach derselben Seite mehrere Male ausführen. Hierauf folgt bei dem Kinde eine halbe Drehung rechts, und das Seitbeugen beginnt nach der rechten Seite.

24. Rumpfdrehen links seitwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rumpfdrehen nach der linken Seite — 1!
Zurückdrehen des Rumpfes zur Ausgangshaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 24.

Beschreibung: Aus der Grundstellung führt der Rumpf eine Vierteldrehung links um seine eigene Achse aus. Hierbei sind die Beine straff zu halten, ohne daß die Füße den Boden verlassen. Ist die Vierteldrehung erfolgt, so stützen sich beide Hände auf die Bankplatte, wodurch das Gleichgewicht des Oberkörpers erhalten bleibt. Die Rückbewegung des Rumpfes ist genau wie die vorherbeschriebene auszuführen.

Bei dem Rumpfdrehen rechts muß das Kind erst eine halbe Drehung links ausführen.

Spiele.

1. Ziehen in der Flankenreihe mit Gesang.

I

II

III

Ziehen im Flankenkreis.

IV

Ziehen zur Schnecke

Man stellt die Kinder hintereinander in einer Flankenreihe auf und läßt sie zu einer Kette Hand in Hand fassen. In dieser Reihe ziehen dann die Kinder im Umzuge links oder rechts im Viereck oder im Kreise herum. Sie gewöhnen sich hierbei

zunächst an hintereinander zu gehen, dann aber auch an einen gleichmäßigen Tritt und Schritt. Ist das Gehen in dieser Weise so einigermaßen erlernt, dann kann man mit den Kindern den Gegenzug oder den Schneckengang vornehmen. Sind mit denselben die verschiedenen Gangformen geübt worden, so ordnet man allerhand Handfassungen an, z. B., daß sie die Hände dem vorstehenden Kinde an die Hüften oder auf die Schultern legen. Das Gehen ohne jegliche Handverbindung ist für die Kleinen schwer, weil durch die Länge der Zeit der Abstand in der Reihe zu groß wird. An dieses Gehen schließt sich dann das Gehen mit Beinstampfen, mit Handklappen nach einer vorher bestimmten Schrittzahl, sowie das Hüpfen auf einem Fuße oder auf beiden Füßen zugleich.

Späterhin kann auch das Gehen in den verschiedenen Figuren von einem munteren Liedchen begleitet werden.

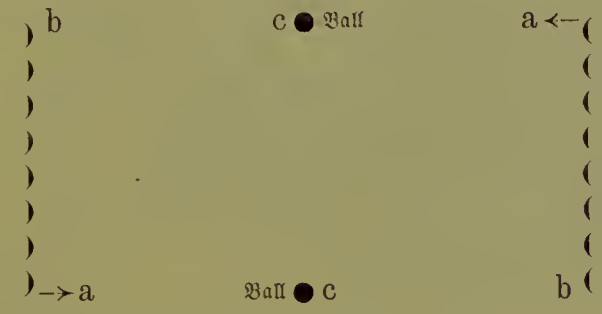
2. Spiel im Flankenkreise.

a) Die Kinder stehen in einem geschlossenen Flankenkreise aufgestellt. Die Arme sind hierbei nach vorn gestreckt und die Hände dem vorstehenden Kinde auf die Schultern gelegt. Ein Kind bleibt außerhalb des Kreises und hat ihn zu umkreisen. Sobald es einem anderen Kinde einen leichten Schlag auf den Nacken oder auf die Schultern gibt, hat es nach derselben Richtung hin zu

laufen, wohin das schlagende Kind seinen Lauf nimmt. Wer von den beiden Kindern dann zuerst den freigewordenen Platz besetzt, und die Hände auf das vorstehende Kind legt, hat das Spiel gewonnen. Das zu spät angekommene Kind hat nunmehr das Kreisen zu wiederholen und ein anderes zu schlagen; — das Spiel beginnt von neuem.

b) Eine gleiche Art des Spieles ist, wenn die Kinder zu einem Stirnkreise gestellt werden. Sie drehen das Gesicht nach der Kreismitte, fassen Hand in Hand und halten den Kreis geschlossen. Das Laufen der Kinder kann nach ein und derselben Richtungslinie hin geschehen oder nach der entgegengesetzten, wo das schlagende Kind hinläuft.

3. Laufspiel in zwei Stirnreihen.



Die spielenden Kinder werden in zwei Reihen geteilt, wovon jede Reihe 20—25 m voneinander zu stehen hat.

Auf der Hälfte des Platzes werden an den Seiten zwei Bälle niedergelegt. Hierauf hat jedes rechtsstehende Kind nach einem gegebenen Zeichen den Platz von a—b und dann bis c zu durchlaufen und den Ball aufzuheben. Wer von den beiden Läufern zuerst den Ball bei c aufgehoben oder ihn dem nächsten Läufer auf seinem Standorte in die Hände gegeben hat, hat das Spiel gewonnen. Die Reihen lösen sich so auf, daß die guten Läufer sich an das Ende ihrer Reihen einstellen, während sich die schlechten auf die Seite zu stellen haben.

4. Turnspiel im Kreise.

I

Flankenkreis, Gesicht hintereinander.

Aufstellung: Flankenkreis. Zahl der Teilnehmer: Unbeschränkt. Es ist aber notwendig, daß die Zahl aufgeht. Lied: Kommt ein Vogel geflogen.

1. Vers.

1.	Alle gehen 6 gewöhnliche Schritte vorwärts mit Armschwingen seitwärts	6 Zeiten
2.	„ knien auf das linke Bein nieder und breiten die Hände über den rechten Fuß	6 „
3.	„ stehen auf und führen beide Hände an den Mund	6 „
4.	„ schwingen beide Arme aus der Beugehaltung zum Gruß nach vorn	6 „
		24 Zeiten

II

Stirnkreis, Gesicht nach innen.

2. Vers.

1.	Alle führen eine ganze Drehung links am Ort aus und schwingen beide Arme in die Seithebhalte	6 Zeiten
2.	„ beugen den Rumpf etwas zurück und schwingen beide Arme in die Höhe und dann zur Seite	6 „
3.	„ verneigen sich paarweise zueinander (Knix) und senken die Arme zur Tiefhaltung	6 „
4.	„ drehen sich nach der Kreismitte und verneigen sich gegenseitig mit einem Knix	6 „
		24 Zeiten

III

Stirnkreis, Gesicht nach außen.

3. Vers.

1.	Alle drehen sich nach außen und gehen 3 gewöhnliche Schritte vorwärts und rückwärts mit ausgebreiteten Armen	6 Zeiten
2.	„ drehen sich nach der Kreismitte und schwingen die Hände vom Munde zum Gruß nach vorn	6 „
3.	„ kreuzen die Hände vor die Brust und beugen sich nach vorn	6 „
4.	„ beugen die Knie und breiten die Arme nach der Seite aus	6 „
		24 Zeiten

II. Teil (2. Schuljahr).

25. Armschwingen rück- und vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rückschwingen des linken Armes — 1!
Vorschwingen des linken Armes — 2!
Rückschwingen des linken Armes — 3!
Tiefsenken des linken Armes — 4!
5—8 dasselbe rechts. Hierbei muß das Kind erst eine halbe Drehung links oder rechts ausführen.

Bild 25.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung wird der Arm schwunghaft nach hinten bewegt und sofort nach unten und nach vorn zur wagerechten Haltung geschwungen. Hierauf wird das Armschwingen auf derselben Bahn nach hinten wiederholt und zuletzt wird der Arm zur Tiefhaltung zurückgeführt. Man achte besonders bei dem Armschwingen darauf, daß der Arm völlig gestreckt und die Finger geschlossen sind. Die aufrechte Körperhaltung erzielt man, wenn der Unterarm auf die Tischplatte gestützt wird.

26. Seitheben und Seitschwingen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben des linken Armes — 1!
Seitschwingen des linken Armes nach innen — 2!
Seitschwingen des linken Armes nach außen — 3!
Senken des linken Armes zur Tiefhaltung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 26.

Beschreibung: Der linke Arm wird aus der Tiefhaltung nach der linken Seite zur wagerechten Haltung gehoben. Hierauf wird derselbe zurück nach unten und zur wagerechten Haltung vor die Brust geschwungen; nochmals wird das Armschwingen nach außen hin auf demselben Wege wiederholt, worauf dann das Senken des Armes erfolgt. Armstrecken und Fingerschließen sind die Hauptbedingungen des Armschwingens.

Die Aufrechthaltung des Oberkörpers wird durch das Aufstützen der rechten Hand auf die Tischplatte unterstützt.

27. Vorhoch- und Rückschwingen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorhochschwingen des linken Armes — 1!
Abschwingen des linken Armes nach hinten — 2!
Vorhochschwingen des linken Armes — 3!
Abschwingen des linken Armes — 4!
5—8 dasselbe rechts. Bevor dasselbe rechts erfolgt, muß das Kind erst eine halbe Drehung links oder rechts ausführen.

Bild 27.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung schwingt man den linken Arm vorwärts in die Höhe, so daß er eine gestreckte Haltung nach oben einnimmt. Hierauf wird er nach vorn, nach unten und dann nach hinten geschwungen; dann wird derselbe Arm nochmals auf dieselbe Weise schwunghaft in die Höhe bewegt und zuletzt zur Tiefhaltung zurückgeführt. Die rechte Hand stützt man auf die Tischplatte, wodurch der Oberkörper einen festen Halt bekommt.

28. Seithoch- und Seitschwingen des linken Armes.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seithochschwingen beider Arme — 1!
Abschwingen beider Arme mit Kreuzen vor der Brust — 2!
Seithochschwingen beider Arme — 3!
Abschwingen beider Arme zur Tiefhaltung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 28.

Beschreibung: Beide Arme werden aus der Tiefhaltung seitwärts in die Höhe geschwungen. Sobald sie diese erreicht haben, werden die Handteller nach der inneren Seite des Körpers gedreht. Hierauf folgt das Abschwingen der Arme seitwärts vor die Brust, wobei die Handteller nach der Körperseite zu drehen sind. Nochmals erfolgt das Aufschwingen beider Arme nach den Seiten in der vorherbeschriebenen Weise, und dann werden sie seitwärts zur Tiefhaltung zurückgeschwungen.

Man lehne hierbei das Kind rückwärts an die Bank, damit der Oberkörper in aufrechter Haltung verbleibt.

29. Armkreuzen vor der Brust.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben beider Arme und Kreuzen vor der Brust — 1!
Seitsenken der Arme zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe mit rechts Armkreuzen.

Bild 29.

Beschreibung: Man hebt beide Arme aus der Tiefhaltung seitwärts in die Höhe und beugt die Unterarme kreuzend vor die Brust, wobei die Fingerspitzen auf die Schultern zu liegen kommen und die Ellenbogengelenke schräg nach vorn zu halten sind. Die Arme werden dabei abwechselnd übereinander gelegt, so daß einmal der linke und das andere Mal der rechte Arm sich oben befindet. Das Senken der Arme geschieht in gleicher Art wie das Heben derselben. Das Kind lehnt man rückwärts gegen die Tischplatte, wodurch das Schwanken des Oberkörpers vermieden wird.

30. Seitheben mit Unterarmbeugen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Armheben seitwärts mit Unterarmbeugen — 1!
Senken der Arme seitwärts zur Tiefhaltung — 2!

Bild 30.

Beschreibung: Schwunghaft läßt man die Arme aus der Tiefhaltung seitwärts in die Höhe bewegen, bis dieselben die Schulterhöhe erreicht haben. Hierbei werden zugleich die Unterarme gebeugt und die Fingerspitzen auf die Schulter gelegt. Bei dieser Armbewegung sind die Finger geschlossen zu halten und die Handrücken nach oben zu richten. Die Rückbewegung der Arme geschieht auf gleiche Weise wie die Hebung derselben. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erzielt man, wenn das Kind mit dem Rücken an die Bank gelehnt wird.

31. Vorheben mit Unterarmbeugen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorheben beider Arme und Unterarmbeugen — 1!
Vortiefsenken der Arme — 1!

Bild 31.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung werden die Arme schwunghaft vorwärts bewegt. Sobald die Arme die Schulterhöhe erreicht haben, werden die Unterarme gebeugt, so daß die Fingerspitzen auf die Schultern zu liegen kommen. Die Handrücken sind hierbei nach oben und die Oberarme in wagerechter Haltung zu halten. Das Tiefsenken der Arme schließt sich vollständig dem Heben desselben an. Eine straffe Körperhaltung erzielt man, wenn das Kind schräg vorwärts an die Bank gelehnt wird.

32. Armkreuzen auf dem Rücken.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben mit Armkreuzen auf dem Rücken — 1!
Senken der Arme zur Tiefhaltung — 2!

Bild 32.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung werden die Arme schwunghaft nach der Seite bewegt und kreuzend auf den Rücken gelegt. Die Hände sind dabei geschlossen und nach der äußeren Seite zu richten. Der Oberkörper ist in gerader Haltung zu halten, damit das Schultergerüst bei dem Armkreuzen mehr nach hinten gezogen wird. Das Kind kann deshalb sich mehr an die Bank lehnen, wodurch das Schwanken des Oberkörpers verhindert wird. Die Rückbewegung der Arme erfolgt ebenfalls wieder seitwärts zur Tiefhaltung.

33. Kopfneigen rückwärts und vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Kopfneigen rückwärts — 1!
Aufrichten des Kopfes — 2!
Kopfneigen vorwärts — 3!
Aufrichten des Kopfes — 4!

Bild 33.

Beschreibung: Das Kopfneigen rückwärts wird gewöhnlich auf die Weise ausgeführt, daß man den Kopf nach hinten beugt und den Blick nach oben richtet. Die Hände legt man auf die Tischplatte, wodurch das Schwanken des Oberkörpers verhütet wird. Die Rückbewegung des Kopfes schließt sich der vorherbeschriebenen Bewegung vollständig an. In gleicher Weise wird das Kopfneigen vorwärts ausgeführt, indem sich der Kopf nach vorn senkt, und das Kinn sich der Brust nähert.

34. Schulterheben und -senken.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Schulterheben und die Hände an die Hüften — 1!
Schultersenken und die Arme zur Tiefhaltung — 2!

Bild 34.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung werden die Arme an die Hüften gestützt und zugleich die Schultern gehoben. Die Ellenbogengelenke sind bei dem Hüftstütz nach hinten zu drücken, die Finger nach vorn und die Daumen nach hinten zu richten. Die Rückbewegung geschieht in gleicher Weise wie vorher. Eine Schwankung des Oberkörpers verhütet man dadurch, daß man das Kind rückwärts an die Bank lehnt.

35. Kopfdrehen links und Hüftstütz rechts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Kopfdrehen nach links und Hüftstütz rechts — 1!
Kopfdrehen nach vorn und Armsenken zur Tiefhaltung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 35.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird der rechte Arm aus der Tiefhaltung an die Hüfte gestützt und gleichzeitig der Kopf nach der linken Seite gedreht. Bei dem Kopfdrehen ist der Blick über die linke Schulter zu richten. Das Schwanken des Oberkörpers verhütet man durch das Stützen der linken Hand auf die Bank. Bevor das Kopfdrehen rechts erfogt, muß das Kind erst eine halbe Drehung rechts oder links ausführen.

36. Händefalten und Rumpfwiegen seitwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seithochschwingen beider Arme und Händefalten hinter dem Kopf — 1!
Rumpfwiegen links und rechts seitwärts — 2 und 3!
Hände lösen und Abschwingen der Arme seitwärts — 4!
5—8 dasselbe rechts beginnen.

Bild 36.

Beschreibung: Die Hände werden aus der Tiefhaltung seitwärts in die Höhe geschwungen und zusammengefaltet hinter den Kopf gelegt. Hierauf wird der Rumpf seitwärts nach der linken und rechten Seite hin wiegeartig bewegt. Sodann werden die Hände gelöst, und die Arme schwingen seitwärts in die Tiefhaltung zurück. Bei dem Rumpfwiegen ist besonders darauf zu achten, daß die Beine und der Oberkörper gestreckt, die Ellenbogengelenke nach hinten gedrückt und der Kopf in aufrechter Haltung verbleibt. Um das Kind vor den Schwankungen des Oberkörpers zu bewahren, lehnt man dasselbe entweder seitwärts oder auch rückwärts an die Bank.

37. Seitspreizen des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitspreizen des linken Beines — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 37.

Beschreibung: Das linke Bein wird aus der Grundstellung spreizend nach der linken Seite hin bewegt. Nach dieser Hebung ist dasselbe eine reichliche Schrittweite von dem rechten Beine getrennt. Das spreizende Bein ist völlig zu strecken und die Fußspitze nach unten zu senken. Das Schließen des linken Beines zur Grundstellung ist genau wie die vorherbestimmte Bewegung auszuführen. Man stellt das Kind rücklings an die Bank und läßt es mit beiden Händen rückwärts an die Tischplatte fassen. Hierdurch erhält das Standbein und der Oberkörper eine feste Stütze.

38. Vorspreizen des linken Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorspreizen des linken Beines — 1!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 38.

Beschreibung: Wie das Seitspreizen aus der Grundstellung erfolgt, so führt man auch in derselben Weise das Vorspreizen der Beine aus. Das vorwärtsspreizende Bein wird nach und nach so hoch gehoben, bis es die wagerechte Haltung einnimmt. Die Fußspitze des spreizenden Beines ist nach unten zu senken und das Bein in gestreckter Haltung zu heben. Dieses zu ermöglichen, stellt man die Übenden mit dem Rücken an die Bank und läßt sie rückwärts mit den Armen auf die Bankplatte stützen. Die Rückbewegung des Beines erfolgt genau wie das Spreizen derselben. Besonders achte man darauf, daß das spreizende Bein leicht zurückgeführt wird und der Oberkörper aufrecht erhalten bleibt.

39. Tiefe Kniebeuge.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Tiefe Kniebeuge und Handstütz auf die Tischplatte — 1!
Kniestrecken und Arme zur Tiefhaltung — 2!

Bild 39.

Beschreibung: Die tiefe Kniebeuge wird so ausgeführt, daß die Arme auf die Tischplatte gestützt, die Fersen vom Erdboden gehoben und die Knie langsam schräg nach außen so scharf gebeugt werden, bis das Gesäß die Fersen berührt. Die ganze Körperlast ruht auf den Fußspitzen.

Die Rückbewegung erfolgt genau nach der vorher beschriebenen Weise. Die aufrechte Haltung des Körpers bewahrt man dadurch, daß die Arme bei dem Aufstützen zum Zehenstand sowie bei dem Beugen der Kniegelenke immer in gestreckter Haltung zu verbleiben haben.

40. Sprung zum Seitgrätschstand.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Handstütz auf die Tischplatte und Sprung zum Seitgrätschstand — 1!
Sprung zur Grundstellung und Tiefsenken der Arme — 2!

Bild 40.

Beschreibung: Man hebt die Arme auf die Tischplatte; beugt die Knie zur halben Kniebeuge und hebt sich zugleich mäßig auf die Fußspitzen; hierauf stößt man sich mit einem Ruck durch das Strecken der Kniegelenke vom Erdboden in die Höhe und spreizt sofort die Beine seitwärts voneinander, sodaß der Niedersprung auf die Fußspitzen erfolgt und die Kniegelenke leicht und anft gebeugt und gestreckt werden.

Die Rückbewegung zur Grundstellung erfolgt in gleicher Weise. Durch das Aufstützen der Hände auf die Tischplatte ist der Sprung sehr leicht zu erlernen und gefahrlos für die Kinder auszuführen.

41. Beinschwingen rück- und vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rückspreizen des linken Beines — 1!
Vorschwingen des linken Beines — 2!
Rückschwingen des linken Beines — 3!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 41.

Beschreibung: Man spreizt das linke Bein gestreckt nach hinten zur schrägen Haltung. Hierauf wird es schwunghaft nach vorn bewegt, wodurch das Bein sich dem Erdboden nähert und eine schräge Haltung spreizend vorwärts einnimmt. Sofort wird das Bein auf derselben Bahn wieder nach hinten geschwungen und alsdann zur Grundstellung zurückgeführt. Die Fußspitze des schwingenden Beines ist stets nach unten und nach außen zu richten. Um eine straffe Haltung des Oberkörpers zu sichern, läßt man die linke Hand an die Hüfte und die rechte auf die Tischplatte stützen. Bevor die Übung rechts beginnt, hat das Kind erst eine halbe Drehung links oder rechts auszuführen.

42. Beinschwingen nach innen und außen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitspreizen des linken Beines nach innen — 1!
Beinschwingen nach außen — 2!
Beinschwingen nach innen — 3!
Schließen des linken Beines zur Grundstellung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 42.

Beschreibung: Man spreizt das linke Bein nach der rechten Seite. Die Fußspitze ist hierbei nach der Erde gesenkt, sodaß das Bein und Fußspitze eine Linie bilden. Alsdann wird das Bein nach der linken Seite des Körpers hingeschwungen, wobei dasselbe vor dem rechten Bein vorüber einen Halbkreis beschreibt; nochmals schwingt man das linke Bein nach der inneren Seite hin und schließt es dann wieder zur Grundstellung an. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erzielt man dadurch, daß man das Kind rücklings an die Bank stellt und die Hände rückwärts auf die Bankplatte stützen läßt.

43. Niederknien des Beines.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rückstellen des linken Beines und Niederknien — 1!
Beinstrecken und Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 43.

Beschreibung: Man stellt das linke Bein einen Schritt zurück und beugt zugleich beide Knie so tief, daß das linke Knie den Erdboden berührt. Der linke Fuß wird dabei auf die Fußspitze gestellt und das rechte Knie scharf im Winkel gebeugt. Die Rückbewegung der Beine erfolgt am gleichen Ort wie vorher. Durch das Aufstützen der Hände auf die Bankplatte wird die Übung erleichtert und das Schwanken des Oberkörpers verhindert.

44. Sprung zum Quergrätschstand.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Sprung zum Quergrätschstand rechts (das rechte Bein vor und das linke zurück) — 1!
Sprung zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe links.

Bild 44.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird der Quergrätschstand in der Weise ausgeführt, daß man die Knie halbtief beugt und die Fersen zugleich hebt, dann durch das Abstoßen der Fußspitzen und Strecken der Kniegelenke den Körper in die Höhe schnellt und die Beine eine Schrittweite vor- und rückwärts spreizend voneinander trennt. Der Niedersprung ist leicht auf den Fußspitzen auszuführen. Wird hierbei das rechte Bein nach vorn und das linke nach hinten zur Stellung gebracht, so heißt dies die Quergrätschstellung rechts. Die Rückbewegung zur Grundstellung geschieht in gleicher Weise.

Das Aufstützen der Hände erleichtert den Sprung und befestigt die Aufrechthaltung des Oberkörpers.

45. Hochheben des Armes und Rumpfbeugen vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Hochheben des linken Armes — 1!
Senken des linken Armes zur Vorhebhalte und Rumpfbeugen vorwärts — 2!
Hochheben des linken Armes und Rumpfstrecken — 3!
Senken des linken Armes auf die Tischplatte — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 45.

Beschreibung: Das Kind steht in der Grundstellung vor der Bank und hat die Arme auf die Bankplatte gestützt. Aus dieser Stellung wird der linke Arm in die Höhe bewegt, wobei die Finger geschlossen und der Arm gestreckt zu halten ist. Hierauf wird der linke Arm nach vorn gesenkt und der Rumpf vorwärts gebeugt; der Körper bildet hierbei einen stumpfen Winkel. Die Rückbewegungen des Körpers sind dieselben wie vorher. Man achte hierbei ganz besonders auf das scharfe Vorbeugen des Oberkörpers und auf das straffe Durchdrücken der Kniegelenke. Das Auflegen des Leibes oder des Oberkörpers auf die Bank ist jedoch streng zu vermeiden.

46. Seitheben der Arme und Rumpfbeugen seitwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:
Seitheben beider Arme — 1!
Rumpfbeugen seitwärts links — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Tiefsenken der Arme — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 46.

Beschreibung: Man hebt aus der Tiefhaltung die Arme seitwärts wagerecht in die Höhe, so daß die Handteller nach unten gerichtet sind. Hierauf wird der Rumpf nach der linken Seite gebeugt, wodurch der linke Arm auf die Bank stützt und der rechte senkrecht nach oben gerichtet wird. Sobald der rechte Arm die Hochhebhalte erreicht hat, ist der Handteller nach vorn gedreht. Der Kopf wird bei dem Seitbeugen aufrecht gehalten und der Blick ist nach vorn zu richten. Die Rückbewegungen des Rumpfes und der Arme sind dieselben wie vorher. Eine straffe Beinhaltung ist hierbei unbedingt erforderlich. Soll die Übung rechts dargestellt werden, so muß das Kind erst eine halbe Drehung links ausführen.

47. Armschwingen mit Rumpfbeugen und -drehen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Tiefsenken der Arme und Rumpfdrehen mit Vorbeugen links schräg vorwärts — 1!

Hochschwingen beider Arme und Rumpfdrehen rechts mit Vorbeugen — 2!

Dasselbe wiederholen wie 2 nach der linken Seite — 3!

Tiefsenken der Arme und Rumpfstrecken — 4!

5—8 dasselbe rechts.

Bild 47.

Beschreibung: Aus der Grundstellung wird der Rumpf schräg vorwärts gebeugt und zugleich werden die Arme gestreckt schräg tief nach vorn gesenkt.

Hierauf werden die Arme nach oben und im Halbkreis nach rechts zur Tiefhaltung geschwungen, und das Rumpfbeugen und -drehen nach derselben Seite hin ausgeführt. Diese Arm- und Rumpfübungen werden nach der linken Seite hin nochmals wiederholt und dann folgt das Strecken des Rumpfes zur Grundstellung zurück. Das Rumpfbeugen und -drehen ist eine scharfe Beugung des Hüftgelenkes, weshalb sehr auf die straffe Beinhaltung zu achten ist. Eine Schwankung des Oberkörpers verhütet man dadurch, wenn das Kind rückwärts an die Bank gelehnt wird.

48. Rumpfbeugen rückwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Unterarmstütz auf die Bankplatte rückwärts — 1!
Langsames Rumpfbeugen rückwärts — 2!
Langsames Rumpfstrecken — 3!
Armsenken zur Tiefhaltung — 4!

Bild 48.

Beschreibung: Das Kind steht in gestreckter Haltung rückwärts an der Bank. Aus der Tiefhaltung legt man die Unterarme rückwärts auf die Bankplatte, wobei die Hände dieselbe von vorn fassen. Hierauf wird der Rumpf langsam nach hinten so weit gebeugt, daß der Hinterkopf die Bankplatte berührt. Die Rückbewegung des Rumpfes geschieht in derselben langsamen Weise wie vorher. Bei dieser Übung sind die Füße möglichst nahe an die Bank zu stellen und die Beine in geschlossener, straffer Haltung zu halten.

Spiele.

1. Kreisspiel mit Arm-in-Armfassung.

a) Die Kinder stehen im Kreise dicht nebeneinander und haben Arm in Arm gefaßt. In die Mitte des Kreises stellt man ein Kind, welches die Aufgabe hat, sich entweder unter oder über den Armen — oder neben oder durch die Beine zu befreien. Das Festhalten des gefangenen Kindes an den Kleidern oder das Stoßen mit den Füßen ist gänzlich ausgeschlossen. Ist es dem gefangenen Kinde geglückt, durchzubrechen, so tritt dasselbe in den Kreis ein und das nachfolgende Kind wird entweder vom Spielleiter bestimmt — oder dasjenige Kind muß in den Kreis treten, bei welchem das gefangene Kind an der rechten Seite durchgebrochen ist.

b) Für kleine Mädchen ändert man das Spiel in der Weise ab, daß die Kinder Hand in Hand fassen und zugleich die Arme hochheben; sobald das gefangene Kind sich dem Kreise nähert und durch denselben huschen will, senken die zunächst stehenden Kinder die Arme und kauern sich so lange nieder, bis es sich wieder vom Platze entfernt hat. Alsdann stehen die Kinder wieder auf und heben die gefaßten Arme hoch. Um die Spieler vor langer Weile zu schützen, können 2 oder 3 Kinder in den Kreis a wie auch b gesperrt werden.

2. Turnspiel im Viereck.

Zahl der Teilnehmer: Unbeschränkt. Jedoch ist es notwendig, daß die Zahl aufgeht. Lied: Alle Vöglein sind schon da!
Die Reihen sind zu Paaren abgezählt.

Alle Teilnehmer fassen schulterhoch Hand in Hand und stehen einen reichlichen Schritt voneinander.

1. Vers.

1.	Alle gehen 4 kleine gewöhnliche Schritte vorwärts und 4mal Handklappen vor der Brust an Ort .	8 Zeiten
2.	„ gehen 4 kleine gewöhnliche Schritte rückwärts und 4mal Handklappen vor der Brust an Ort	8 „
3.	„ gehen Hand in Hand und 2 Nachstellschritte links seitwärts, Lösen der Hände und 4 gewöhnliche Schritte an Ort mit einer ganzen Drehung links	8 „
4.	„ gehen Hand in Hand und 2 Nachstellschritte rechts seitwärts, Lösen der Hände und 4 gewöhnliche Schritt an Ort mit einer ganzen Drehung rechts	8 „
5.	„ drehen sich zu Paaren zueinander um und reichen sich die rechte Hand und führen ein Rad rechts mit 8 gewöhnlichen Schritten aus	8 „
6.	Sogleich wechseln sie die Hände und gehen mit 8 gewöhnlichen Schritten eine ganzes Rad links .	8 „

(Bei dem Rad rechts sowie links wird der freie Arm über dem Kopfe gehoben.
Mit dem letzten Schritte hat jeder das Viereck wieder einzunehmen.)

48 Zeiten

2. Vers.

1. Alle gehen Hand in Hand 4 kleine gewöhnliche Schritte vorwärts und dann 4mal Hüpfen mit gleichen Füßen an Ort . . . . . 8 Zeiten
2. „ gehen 4 gewöhnliche Schritte rückwärts Hand in Hand und hüpfen nochmals 4mal an Ort mit gleichen Füßen . . . . . 8 „
3. Die zweiten knien nieder — und die ersten umkreisen dieselben vornvorüber mit 8 gewöhnlichen Schritten, wobei die linke Hand festen Griff behält . . . . . 8 „
4. Dasselbe wiederholen, jedoch im umgekehrten Falle. Die zweiten kreisen — die ersten knien. Die rechte Hand hält von der zweiten fest . . . 8 „
5. u. 6. Die Paare drehen sich zueinander um und fassen sich gegenseitig mit beiden Händen, wobei die Hände kopfhoch zu halten sind. Hierauf gehen die Paare 4mal Nachstellschritt links hin im Kreise — und dann dasselbe nach der rechten Seite . . . . . 16 „

48 Zeiten

3. Vers.

1. Alle gehen 4 kleine gewöhnliche Schritte vorwärts Hand in Hand — und dann 4 Schritte an Ort mit hochgehobenen Armen . . . . . 8 Zeiten
2. „ gehen 4 gewöhnliche Schritte rückwärts, kreuzen die Arme vor die Brust und knien auf das linke Bein nieder . . . . . 8 „
3. Alle fassen wieder Hand in Hand und hüpfen 4mal Galopp nach der linken Seite und 4 gewöhnliche Schritte an Ort . . . . . 8 „
4. Dasselbe wird wiederholt nach der rechten Seite. . 8 „
5. Alle drehen sich zu Paaren zueinander um und fassen sich gegenseitig mit der rechten Hand und hüpfen mit 4mal Schrittwechselschritt im ganzen Rad rechts- und dann sogleich mit gleicher Schrittzahl linksherum. Mit dem letzten Schritte muß das geschlossene Viereck wieder hergestellt sein 16 „

48 Zeiten

3. Singspiel.

Zahl der Teilnehmer: Unbeschränkt. Jedoch muß die Zahl der Teilnehmer aufgehen. Lied: O, wie ist es kalt geworden usw.

Geöffneter Stirnkreis (Gesicht nach der Mitte).
Fig. I.

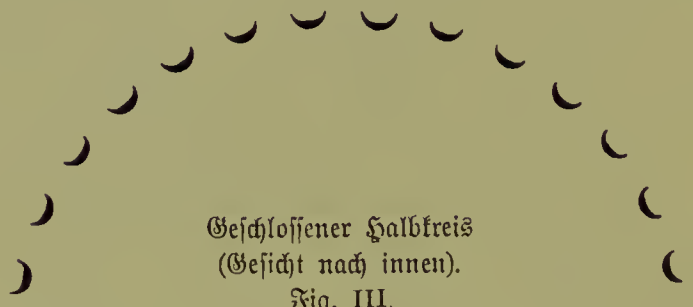
1. Vers. Fig. I.

1.	Alle gehen nach der Mitte und legen die Hände gegenseitig um die Hüften	6	Zeiten
2.	„ knien nieder und heben die Hände vor das Gesicht und beugen den Kopf nach vorn . . .	6	„
3.	„ stehen auf und führen eine ganze Drehung an Ort rückwärts aus und heben die Arme seitwärts	6	„
4.	„ schwingen die Arme in die Höhe und richten den Blick nach oben	6	„
		24	Zeiten

Geöffnetes Rechteck (Gesicht nach innen).
Fig. II.

2. Vers. Fig. II.

1.	Alle fassen Hand in Hand und bilden mit 8 gewöhnlichen Schritten einen spitzen Winkel .	6 Zeiten
2.	„ schwingen beide Arme nach links und dann nach rechts schräg in die Höhe	6 „
3.	„ neigen den Kopf nach unten und breiten die Arme aus	6 „
4.	„ gehen an Ort und führen eine ganze Drehung links mit ausgebreiteten Armen aus . . .	6 „
		24 Zeiten



Geschlossener Halbkreis
(Gesicht nach innen).
Fig. III.

3. Vers. Fig. III.

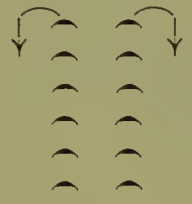
1.	Alle fassen Hand in Hand und bilden einen Halbkreis.	6 Zeiten
2.	„ bilden 4 kleine Kreise mit Hochheben der Arme.	6 „
3.	„ gehen mit 8 gewöhnlichen Schritten im Kreise links herum und schwingen die Arme seitwärts	6 „
4.	„ gehen wieder rückwärts zum Halbkreis zurück.	6 „
		24 Zeiten

Geschlossener
Stirnkreis
(Gesicht nach der Mitte).
Fig. IV.

4. Vers. Fig. IV.

1.	Alle gehen mit 8 gewöhnlichen Schritten zu einem großen Kreise und nehmen Handfassung . .	6 Zeiten
2.	„ strecken die Arme in die Höhe und lösen die Handfassung	6 „
3.	„ beugen sich nach vorn und breiten die Arme aus.	6 „
4.	„ fassen Hand in Hand, strecken die Arme nach oben und knien nieder; mit der letzten Schrittzeit stehen sie wieder auf	6 „
		24 Zeiten

4. Laufspiel in einer Säule von Paaren.



Die Kinder sind zu einer Säule von Paaren hintereinander aufgestellt. Jedes einzelne Paar steht eine Schrittweite von den andern. Das Spiel beginnt in der Weise, daß das erste Paar geteilt die Säule umkreist, und zwar das linksstehende Kind links- und das andere rechtsherum. Der Lauf geschieht von den beiden Läufern zugleich, jedoch nicht eher, als bis das Zeichen zum Laufen erfolgt ist. Das Spiel wird dadurch gewonnen, daß entweder der beste Läufer dem Spielleiter die Hand reicht, — oder daß er ein angegebenes Zeichen auf dem Erdboden überläuft. Hierauf tritt der beste Läufer auf die rechte und der andere auf die linke Seite. Nach Ablauf der ganzen Paare stellt man die besten Läufer wiederum zusammen und beginnt mit dem Spiele auf diese Weise wie vorher. Das Laufen wiederholt man so lange, bis zuletzt nur ein Läufer übrig bleibt. Ist die Säule von Paaren zu lang, so teile man sie in mehrere solche Säulen.

III. Teil (3. Schuljahr).

49. Armkreisen links nach außen (von unten nach der Seite).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben des linken Armes — 1!
Hochheben des linken Armes — 2!
Senken des linken Armes vor die Brust — 3!
Strecken des linken Armes zur Tiefhaltung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 49.

Beschreibung: Der linke Arm wird aus der Tiefhaltung nach der Seite (b), dann in die Höhe zur Hochhebhaltung (c) gehoben. Hierauf wird er nach innen vor die Brust wagerecht (d) gesenkt und zuletzt in die Ausgangshaltung (a) zurückgeführt. Bei dem Seitheben des linken Armes ist der Handteller nach unten, beim Hochheben nach vorn und beim Senken vor die Brust zu halten. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erhält man durch das Aufstützen der rechten Hand auf die Bankplatte.

50. Armkreisen links von unten nach vorn (rückwärts).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorheben des linken Armes — 1!
Hochheben des linken Armes — 2!
Senken des linken Armes rückwärts zur wagerechten Haltung — 3!
Tiefsenken des linken Armes — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 50.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung (a) wird der linke Arm nach vorn (b) und oben gehoben, (c) von dort nach hinten zur wagerechten Haltung (d) und zuletzt zur Senkhaltung (a) zurückgeführt. Er beschreibt hierdurch einen vollständigen Kreis. Besonders ist auf das völlige Strecken des Armes und auf die geschlossene Finger- und Beinhaltung zu achten. Bei dem Vorheben des Armes ist der Handteller nach innen, beim Hochheben nach vorn und beim Senken nach innen zu halten. Man läßt die freie Hand auf die Bankplatte stützen, wodurch der Oberkörper aufrecht erhalten bleibt.

51. Armkreisen von unten nach vorn und von unten nach hinten (Mühle).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vor- und Rückwärtsheben des rechten und linken Armes — 1!
Schwingen beider Arme zur Hochhebhalte — 2!
Vor- und Rückwärtssenken des rechten und linken Armes zur schrägen Haltung — 3!
Senken beider Arme zur Tiefhaltung — 4!
5—8 im umgekehrten Falle.

Bild 51.

Beschreibung: Das Armkreisen wird aus der Hoch- und Tiefhaltung der Arme von oben nach vorn und zugleich von unten nach hinten ausgeführt und ist eine mühlenartige Bewegung. Diese flügelartigen Bewegungen der Arme erfordern eine vollständige Streckung derselben. Hierbei ist es notwendig, daß erst jeder vorherbeschriebener Kreis einzeln erlernt worden ist, bevor beide Kreise zusammen geübt werden. Da bei dieser Übung die Schulbank nicht in Anspruch genommen werden kann, ist ganz besonders auf die gestreckte Haltung des Oberkörpers zu achten und das Kind in die Mitte des Ganges zu stellen.

52. Armkreisen nach der linken Seite.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben beider Arme nach der linken Seite — 1!
Hochheben beider Arme zur Hochhebhalte — 2!
Seitsenken beider Arme zur wagerechten Haltung nach rechts — 3!
Senken beider Arme zur Tiefhaltung — 4!
5—8 dasselbe rechts.

Bild 52.

Beschreibung: Beide Arme werden gestreckt aus der Tiefhaltung nach der linken Seite wagerecht (b) und dann nach oben zur senkrechten Haltung (c) gehoben, dann folgt das Senken der Arme nach rechts (d) und zuletzt zur Ausgangshaltung (a) zurück. Sind die Arme nach der Seite gehoben, so werden die Handteller zueinander gedreht; befinden sich dieselben in der Höhe, so werden sie nach vorn gerichtet. Um dem Kinde einen festen Halt zu geben, lehne man es rückwärts an die Bankplatte.

53. Armbeugen und -strecken mit Fingerspreizen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Armbeugen und -strecken seitwärts mit Fingerspreizen — 1!
Armbeugen und -stützen der Hände an die Hüften — 2!

Bild 53.

Beschreibung: Das Seitstrecken der Arme geschieht von dem Hüftstütz aus. Beide Hände werden nach der linken und rechten Seite schulterhoch gehoben und sodann nach den Seiten hin wagerecht ausgestreckt. Mit diesem Armstrecken wird sogleich das Fingerspreizen verbunden. Die Handteller zeigen bei den Armstreckungen nach vorn und die Daumen nach oben; ebenso können die Arme gedreht werden, so daß der Handteller nach hinten und die Daumen nach unten zeigen. Die Rückbewegungen der Arme erfolgen auf die gleiche Weise wie die Streckungen derselben. Eine Schwankung des Oberkörpers wird verhütet, wenn das Kind sich seitwärts an die Bankplatte lehnt.

54. Schräg aufwärtsschwingen beider Arme seitwärts und Armdrehen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Aufwärtsschwingen beider Arme — 1!
Armdrehen links und rechts — 2 und 3!
Abschwingen beider Arme zur Tiefhaltung — 4!

Bild 54.

Beschreibung: Beide Arme werden gestreckt aus der Tiefhaltung seitwärts zur schrägen Haltung aufwärts gehoben. Die Handrücken sind nach außen und die Finger geschlossen zu halten. In dieser Haltung führen die Arme eine halbe Drehung nach innen um die Längsachse aus. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers erhält man, wenn das Kind sich rückwärts an die Bank lehnt. — Läßt man die Übung nur mit einem Arm ausführen, so kann die freie Hand auf die Bankplatte gestemmt werden. Die Rückbewegung der Arme schließt sich dem Heben an.

55. Seitheben mit Unterarmbeugen im Wechsel.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben beider Arme — 1!
Unterarmbeugen und -strecken links — 2!
Unterarmbeugen und -strecken rechts — 3!
Seittiefsenken der Arme — 4!

Bild 55.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung werden die Arme zur wagerechten Haltung seitwärts gehoben, wobei die Handrücken nach oben gerichtet sind. Aus dieser gestreckten Armhaltung wird der linke Unterarm so scharf gebeugt, daß die Fingerspitzen die Schulter berühren. In derselben Taktzeit erfolgt die Streckung des linken Armes, wobei der Handrücken wieder nach oben gedreht ist. Dasselbe Beugen und Strecken wird dann mit dem rechten Arm ausgeführt; und zuletzt beide Arme zur Tiefhaltung wieder zurückgeführt. Das Schwanken des Oberkörpers verhütet man dadurch, daß das Kind seitwärts an die Bank gelehnt wird.

56. Armheben links und rechts im Wechsel mit Fußwippen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitheben des linken Armes und Zehenstand links — 1!
Tiefsenken des linken Armes und der linken Ferse und Heben des rechten Armes und der rechten Ferse — 2!
3 wie 1 wiederholen!
Tiefsenken des linken Armes und der linken Ferse zur Grundstellung — 4!
5—8 dasselbe rechts beginnen.

Bild 56.

Beschreibung: Man hebt den linken Arm aus der Tiefhaltung wagerecht in die Höhe und verbindet damit das Heben der linken Ferse aus der Grundstellung. Hierauf wird der linke Arm und die linke Ferse gesenkt und sofort der rechte Arm seitwärts und die rechte Ferse gehoben. Diese Bewegung des linken Armes und der linken Ferse wird wiederholt und dann der linke Arm zur Tiefhaltung und die linke Ferse zur Grundstellung zurückgeführt. Die Aufrechthaltung des Oberkörpers wird durch das abwechselnde Aufstützen der Arme auf die Bankplatte erhalten.

57. Armkreuzen vor der Brust und kleine Kniebeuge.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Armkreuzen mit kleiner Kniebeuge — 1!
Armsenken zur Tiefhaltung und Kniestrecken — 2!

Bild 57.

Beschreibung: Man hebt die Arme wagerecht nach vorn und beugt sofort die Unterarme so weit kreuzend übereinander nach der Brust, daß die Fingerspitzen die Schultern berühren. Die Oberarme sind schräg nach unten zu halten. Mit diesem Armkreuzen wird die Kniebeuge verbunden, indem die Kniegelenke schräg vorwärts nach außen gedrückt und die Fersen geschlossen gehoben werden. Die Rückbewegung wird in gleicher Weise wie vorher ausgeführt. Man achte bei dieser Übung auf die gestreckte Haltung des Oberkörpers, weshalb das Kind rückwärts an die Bank zu stellen ist.

58. Armschwingen und Rumpfbeugen vorwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Vorheben beider Arme — 1!
Rückschwingen beider Arme und Rumpfbeugen vorwärts — 2!
Vorschwingen beider Arme und Rumpfstrecken — 3!
Armsenken zur Tiefhaltung — 4!

Bild 58.

Beschreibung: Die Arme werden aus der Tiefhaltung wagerecht nach vorn gehoben; dann schwingt man sie nach unten und nach hinten und beugt zugleich den Rumpf vorwärts. Sobald das Rumpfbeugen vorwärts ausgeführt worden ist, befinden sich die Arme schräg rückwärts nach oben. Der Körper bildet hierbei einen stumpfen Winkel, und ist besonders auf das Durchdrücken der Kniegelenke zu achten. Die Rückbewegung schließt sich genau der vorhergehenden Ausführung an. Das Kind stelle man bei der Übung in die Mitte des Ganges, damit es bei dem Rückschwingen der Arme nicht an die Bank schlägt.

59. Unterarmbeugen und Rumpfbeugen seitwärts.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Unterarmbeugen und Rumpfbeugen links seitwärts — 1!
Tiefstrecken der Arme und Rumpfstrecken — 2!

Bild 59.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung werden die Arme seitwärts gehoben und zugleich die Unterarme so weit gebeugt, daß die Fingerspitzen die Schultern berühren. Mit diesem Armbeugen wird das Rumpfbeugen seitwärts nach der linken Seite verbunden. Bei dem Armbeugen werden die Arme gedreht, sodaß die Handteller nach oben zeigen. Besonders ist bei dem Seitbeugen darauf zu achten, daß bei dem Armbeugen die Ellenbogengelenke nach hinten, der Kopf nach der gebeugten Schulter und der Blick nach vorn gerichtet wird. Die Rückbewegungen erfordern die gleiche Bewegung wie vorher. Die Schwankung des Oberkörpers wird verhütet, wenn das Kind rückwärts an die Bank gelehnt wird.

60. Armschwingen mit Rumpfdrehen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Armheben links nach innen und Rumpfdrehen rechts — 1!
Armschwingen nach links und Rumpfdrehen links — 2!
3 wiederholen wie bei 1.
Tiefsenken des linken Armes und Zurückdrehen des Rumpfes zur Grundstellung — 4!

Bild 60.

Beschreibung: Der linke Arm wird aus der Tiefhaltung nach der rechten Seite wagerecht vor die Brust gehoben und zugleich der Rumpf nach der rechten Seite gedreht. Hierauf wird der linke Arm wagerecht nach der linken Seite geschwungen und der Rumpf nach derselben Seite hin gedreht. Dieselbe Arm- und Rumpfbewegung wird nach der entgegengesetzten Seite hin wiederholt und dann der linke Arm zur Tiefhaltung und der Rumpf zur Grundstellung zurückgeführt. Eine straffe Haltung des Oberkörpers ist unbedingt erforderlich. Aus diesem Grunde läßt man das Kind mit der rechten Hand auf die Bankplatte stützen.

61. Seithochschwingen beider Arme und Zehenstand.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seithochschwingen beider Arme und Zehenstand — 1!
Abschwingen der Arme seitwärts und Senken der Fersen zur Grundstellung — 2!

Bild 61.

Beschreibung: Aus der Tiefhaltung schwingt man die Arme seitwärts in die Höhe und verbindet zugleich das Heben der Fersen zum Zehenstand. Die Arme sind rund über dem Kopfe zu halten, wobei die Fingerspitzen sich gegenseitig berühren. Besonders achte man auf die geschlossene Fersen- und auf die gestreckte Beinhaltung. Die Rückbewegungen sind in derselben Weise auszuführen wie vorher gesagt ist. Den Übenden gewährt man durch das Anlehnen an die Bank einen festen Halt.

62. Seitheben beider Arme mit Ein- und Ausatmen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Langsames Seitheben der Arme und Fersenheben mit Einatmen 1—4!
Langsames Tiefsenken der Arme und Fersen, und Ausatmen 1—4!

Bild 62.

Beschreibung: Die Arme werden aus der Tiefhaltung seitwärts bis zur wagerechten Haltung gehoben. Mit dem Armheben wird das Heben der Fersen und zugleich das Einatmen durch die Nase verbunden. Langsam und in der aufrechten Haltung des Oberkörpers läßt man das Ausatmen durch die Mundhöhle und das Senken der Arme und der Fersen zur Grundstellung ausführen. Das Ein- und Ausatmen mit dem Seitheben der Arme wird gewöhnlich nach den angegebenen Taktzeiten ausgeführt. Nach und nach kann man dieselben auf das Doppelte erhöhen.

Einen festen Stand erhalten die Übenden, wenn sie rückwärts an die Bank gelehnt werden.

63. Laufen mit Fersenheben an Ort.

Das Taktmaß ist hierbei der $^2/_4$-Takt.

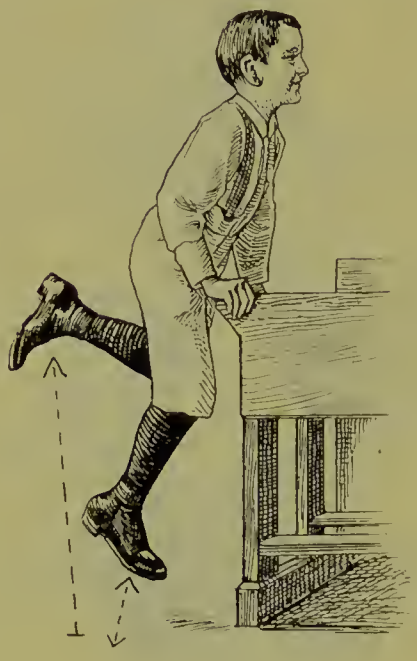


Bild 63.

Beschreibung: Das Laufen an Ort geschieht durch abwechselndes Fersenheben des linken und rechten Beines. Das Taktmaß beim Laufen ist gewöhnlich der $^2/_4$-Takt. In der ersten Taktzeit wird die linke Ferse nach dem Gesäß gehoben; sobald dieselbe gesenkt wird, erfolgt das Heben der rechten Ferse. Man achte bei dem Laufen an Ort darauf, daß dasselbe auf den Fußspitzen geschieht. Eine Erleichterung verschafft man den Kindern beim Laufen dadurch, daß sich dieselben auf die Bankplatte stützen und dabei den Oberkörper etwas nach vorn neigen.

64. Aufstellen der Beine auf den Banksitz.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Aufstellen des linken Beines auf den Banksitz — 1!
Niederstellen des linken Beines zur Grundstellung — 2!
3 und 4 dasselbe rechts.

Bild 64.

Beschreibung: Die Übenden stehen in der Grundstellung vor der Bank und fassen die Bankplatte und die Lehne. Aus dieser Stellung wird das linke Bein nach der Brust so hoch gehoben, daß der linke Fuß bequem auf den Banksitz gestellt werden kann. Hierauf wird das linke Bein wieder zur Grundstellung zurückgeführt und das rechte Bein in derselben Weise auf- und niedergestellt. Das Standbein sowie der Oberkörper erhalten ihre Aufrechthaltung dadurch, daß die Arme völlig gestreckt gehalten werden.

65. Liegestütz seitlings (Gesicht nach vorn).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Seitliegestütz mit Aufstützen der linken Hand und die rechte an die Hüfte — 1!

Aufrichten zur Grundstellung und die linke Hand an die Hüfte — 2!

3 und 4 dasselbe rechts.

Bevor die Übung rechts erfolgt, muß das Kind erst eine halbe Drehung links ausführen!

Bild 65.

Beschreibung: Man stellt das Kind seitwärts neben die Bank. Der linke Arm befindet sich gestreckt in der Tiefhaltung und der rechte ist an die Hüfte gestützt. In dieser Stellung beugt sich das Kind nach der linken Seite und stützt sich sofort mit dem linken Arm auf den Banksitz. Die Beine ruhen hierbei übereinander, und die rechte Hüfte wird ein wenig nach der linken Seite des Körpers gebeugt. Der Oberkörper drückt sich bei dem Seitliegestütz mehr nach hinten, und der Blick ist gerade nach vorn gerichtet. Die Rückbewegung des Seitliegestützes erfolgt genau wie vorher. Sollte der Seitliegestütz auf diese Weise nicht so glatt vonstatten gehen, so läßt man einen kleinen Schritt nach der äußeren Seite ausführen.

66. Liegestütz vorlings (Gesicht nach unten).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Beugen beider Knie zur halben Tiefe — 1!
Liegestütz vorlings auf den Banksitz — 2!
Zurückspringen zur halben Kniebeuge — 3!
Kniestrecken und Grundstellung — 4!

Bild 66.

Beschreibung: Man läßt die Übenden aus der Grundstellung eine halbe Kniebeuge ausführen und zugleich die Hände auf die Bank stützen; dann springen sie einen Schritt rückwärts und der Liegestütz ist zur Ausführung gebracht. Besonders ist bei dem Liegestütz auf die gestreckte Arm- und Beinhaltung sowie auf die geschlossenen Fersen zu achten. Die Rückbewegung erfolgt genau in der vorherbeschriebenen Weise, so daß aus dem Liegestütz erst die halbe Kniebeuge und dann die Grundstellung ausgeführt wird.

67. Liegestütz rücklings (Gesicht nach oben).

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Beugen beider Knie und Handstütz rückwärts — 1!
Langsames Vorwärtsgehen zum Liegestütz rücklings — 2!
Langsames Rückwärtsgehen zur Kniebeuge — 3!
Kniestrecken und Grundstellung — 4!

Bild 67.

Beschreibung: Die Übenden stehen rückwärts an der Bank. Hierauf beugen sie die Knie zur tiefen Kniebeuge und erfassen rückwärts den Banksitz. Dann bewegen sie die Beine vorwärts, bis der Körper die schräge Haltung zum Liegestütz rücklings eingenommen hat. Die Arme und Beine sind völlig gestreckt zu halten, der Kopf ist soweit wie möglich rückwärts zu beugen und der Blick nach oben zu richten. Ist der Liegestütz auf diese Weise erlernt, so kann derselbe auch aus der Kniebeuge durch gleichmäßiges Vorwärtsspringen ausgeführt werden. Die Rückbewegungen werden in gleicher Art wie vorher ausgeführt.

68. Liegestütz vorlings mit Fersenheben.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rumpfbeugen vorwärts und Handstütz auf der Bank — 1!
Langsames Rückwärtsgehen zum Liegestütz — 2!
Fersenheben links — 3!
Langsames Senken der Ferse — 4!
Vorwärtsgehen und Rumpfbeugen vorwärts — 5!
Rumpfstrecken und Grundstellung 6!
7—12 dasselbe rechts.

Bild 68.

Beschreibung: Man führt den Liegestütz auf die Weise aus, daß sich die Übenden vor die Bank stellen und den Rumpf vorwärts beugen; die Hände werden auf den Banksitz gestützt, und die Beine bewegen sich mit kleinen Schritten rückwärts. Hierbei ist auf die gestreckte Arm- und Beinhaltung zu achten. Aus dem Liegestütz wird dann das linke Bein nach hinten so weit gebeugt, daß die Ferse das Gesäß berührt. Die Rückbewegung wird in gleicher Weise wie vorher ausgeführt.

69. Liegestütz vorlings mit Armheben.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Rumpfbeugen vorwärts mit Handstütz auf die Bank — 1!
Rückwärtsspringen mit gleichen Füßen zum Liegestütz — 2!
Vorheben des linken Armes — 3!
Aufstützen des linken Armes — 4!
Vorwärtsspringen der Beine zur Kniebeuge — 5!
Rumpfstrecken und Grundstellung — 6!
7—12 dasselbe rechts.

Bild 69.

Beschreibung: Mit Rumpfbeugen vorwärts erfassen die Übenden den Banksitz und springen mit gleichen Füßen eine Schrittweite rückwärts zum Liegestütz vorlings. Auf straffe Bein- und Armhaltung ist hierbei ganz besonders zu achten. An diesen Liegestütz fügt man das Vorheben des linken Armes an. Sobald die Übung ausgeführt wird, ist die ganze Körperlast auf den rechtsstützenden Arm zu legen. Hierauf wird der linke Arm wieder zur Tiefhaltung zurückgeführt, und die Rückbewegung erfolgt in gleicher Weise wie vorher.

70. Liegestütz rücklings mit Beinheben.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Kniebeuge mit Handstütz auf die Bank — 1!
Gehen zum Liegestütz rücklings — 2!
Hochheben des linken Beines — 3!
Senken des linken Beines — 4!
Gehen zum Hockstand — 5!
Beinstrecken zur Grundstellung — 6!
7—12 dasselbe rechts.

Man kann die Übung auch so ausführen, daß zwei Bewegungen miteinander verbunden werden.

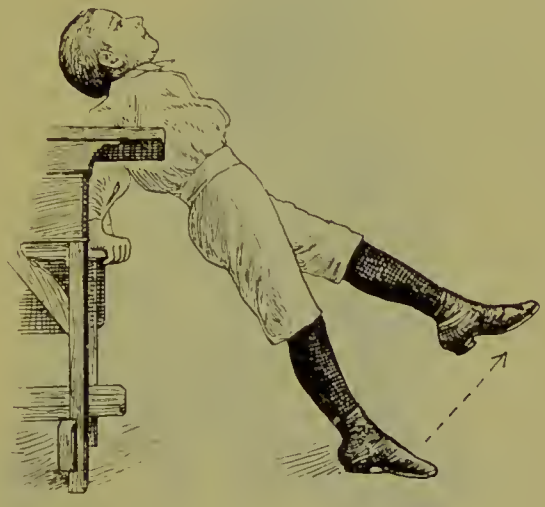


Bild 70.

Beschreibung: Anschließend an die Beschreibung der Übung Bild 67 sind nachfolgende Beinübungen anzufügen: Sobald der Liegestütz rücklings ausgeführt ist, hebt man das linke Bein spreizend und gestreckt in die Höhe. Das Standbein und die Arme sind hierbei besonders straff zu halten, und der Kopf nach hinten zu beugen. Ebenso kann das Springen auch seitwärts erfolgen.

Die Rückbewegungen sind genau wie die vorherbeschriebenen auszuführen.

71. Liegestütz vorlings mit Knieheben.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Beugen der Knie zum Hockstand und Handstütz — 1!
Sprung zum Liegestütz vorlings — 2!
Knieheben links — 3!
Kniestrecken links — 4!
Sprung zum Hockstand — 5!
Kniestrecken und Grundstellung — 6!
7—12 dasselbe rechts.

Die Übung kann auch so ausgeführt werden, daß zwei Bewegungen miteinander verbunden werden.

Bild 71.

Beschreibung: Wie der Liegestütz vorlings in Bild 66 beschrieben ist, so soll auch dieser zur Ausführung gebracht werden. Man füge nur noch einiges an die Übung: Sobald der Liegestütz dargestellt ist, ziehe man das linke Bein so hoch nach dem Leibe, bis der Oberschenkel mit dem Oberkörper einen Winkel bildet. Hierbei achte man auf die gestreckte Körperhaltung. Die Rückbewegungen sind in gleicher Weise wie vorher auszuführen.

72. Liegestütz rücklings mit Beingrätschen.

Das Taktmaß ist hierbei folgendes:

Beugen beider Knie und Handstütz rückwärts auf die Bank — 1!
Sprung zum Liegestütz rücklings mit Beingrätschen — 2!
Schließen der Beine im Liegestütz — 3!
Sprung zum Hockstand und Beinstrecken zur Grundstellung — 4!

Bild 72.

Beschreibung: Man läßt die Übung so ausführen: Die Übenden stehen rückwärts an der Bank, beugen die Knie zum Hockstand und erfassen den Banksitz rückwärts, springen mit gleichen Füßen einen kleinen Schritt vorwärts zum Liegestütz rücklings, wobei sie sogleich die Beine eine Schrittweite voneinander trennen. Bei dem Springen nach vorn achte man darauf, daß die Beine gestreckt, und die ganze Fußsohle den Boden berührt; ebenso, daß der Leib mehr gehoben, der Kopf in den Nacken gelegt und die Arme in straffer Haltung verbleiben. Die Rückbewegung erfolgt in gleicher Weise wie vorher beschrieben ist.

Spiele.

1. Kreisspiel.

Die Kinder werden zu einem geöffneten Stirnkreise aufgestellt, wobei das Gesicht nach innen oder außen gedreht werden kann.

Das Spiel beginnt wie folgt: Man bestimmt zwei Kinder aus dem Kreise, von denen ein Kind sich in den Kreis und das andere sich außerhalb desselben zu stellen hat. Das am äußeren Rande des Kreises stehende Kind hat nun die Aufgabe, das in der Mitte des Kreises stehende Kind zu haschen. Hierbei kann jedes Kind den Kreis durchlaufen wie es will. Das haschende Kind kann sich durch Vorstellen eines sich im Kreise befindlichen Kindes befreien, indem nunmehr das dahinter stehende Kind zu laufen hat. Wird jedoch das Kind während des Laufens auf die Schultern oder auf einen anderen Körperteil leicht mit der flachen Hand geschlagen, so hat sofort das Kind die Rolle des Haschens zu übernehmen, und das andere hat davonzulaufen.

2. Singspiel im Doppelkreise.

Aufstellung: Doppelkreis. Zahl der Teilnehmer: Unbeschränkt — nur daß die Zahl derselben aufgeht. Lied: Ein Vogel ruft im Walde.

I

Gesicht gegen Gesicht.

1. Vers.

1.	Alle 4 mal kleine Kniebeuge mit Vorheben des linken und rechten Armes im Wechsel	8 Zeiten
2.	„ eine ganze Drehung links an Ort mit Hochheben der Arme	8 „
3.	a) Innerer Kreis Hand in Hand und 8 gewöhnliche Schritte vorwärts mit Hochheben beider Arme; b) Äußerer Kreis 8 gewöhnliche Schritte und Durchziehen unter den Armen des inneren Kreises	8 „
4.	Alle eine halbe Drehung an Ort mit Hochheben beider Arme. Beide Kreise stehen wieder gegenüber .	8 „
		32 Zeiten

Beide Kreise haben einen Platzwechsel ausgeführt.

2. Vers.

1. Alle Vorschwingen des linken und des rechten Armes im Wechsel mit Vorneigen des Oberkörpers . 8 Zeiten
2. „ Seitheben beider Arme und Armschwingen mit Nachstellung 2mal links- und 2mal rechtshin 8 „
3. a) Innerer Kreis, Hand in Hand mit Hochheben beider Arme und 8 gewöhnliche Schritte vorwärts;
   b) Äußerer Kreis, 8 gewöhnliche Schritte vorwärts und Ziehen unter den Armen des inneren Kreises weg 8 „
4. Alle gehen 4 gewöhnliche Schritte vorwärts zueinander, fassen mit der rechten Hand zusammen, heben die Hände schulterhoch und gehen ein ganzes Rad rechts. Sie stellen sich dann zu Paaren im Stirnkreise, wie Fig. II zeigt, auf . . . . 8 „

32 Zeiten

II

3. Vers. Fig. II.

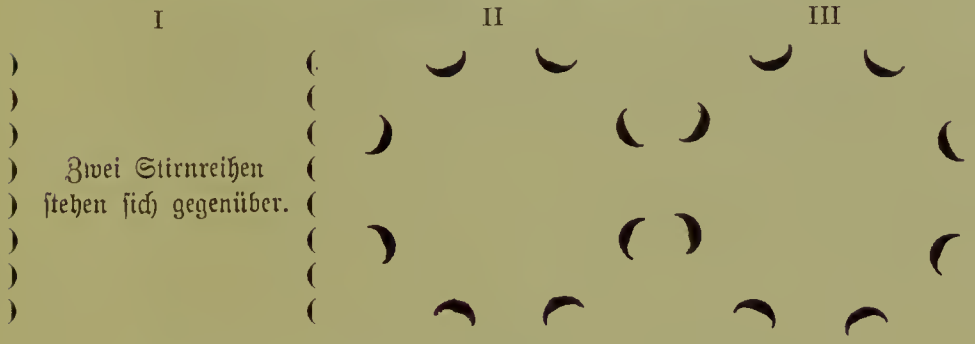
1. Alle linksstehenden Kinder knien nieder; die rechtsstehenden umkreisen die linksstehenden Kinder vornvorüber mit 8 gewöhnlichen Schritten . 8 Zeiten
2. wie 1. wiederholen, nur daß die rechtsstehenden Kinder umkreisen und die linksstehenden nieder knien . 8 „
3. Alle Paare drehen sich zueinander und fassen mit beiden Händen zusammen. Heben die Arme schräg vorwärts in die Höhe und gehen 4 Nachstellschritte linkshin seitwärts im Kreise . . . 8 „
4. wie 3. dasselbe, nur im Kreise rechtsherum . . . 8 „

32 Zeiten

3. Turnspiel.

Aufstellung: 2 Stirnreihen gegenüber. Teilnehmerzahl: Unbeschränkt — die Zahl derselben muß aufgehen.

Lied: Ich hatt' ein' Kameraden. Die Teilnehmer sind zu Paaren abgezählt und haben Handfassung zu nehmen.



1. Vers. Fig. I.

1.	Alle gehen 8 gewöhnliche Schritte vorwärts. Mit dem letzten Schritte Schlußtritt	8 Zeiten
2.	„ gehen 8 gewöhnliche Schritte rückwärts und $^1/_4$ Drehung nach dem Ersten	8 „
3.	„ Armbeugen vor der Brust und 4 mal Tiefstoßen der Arme	8 „
4.	„ Nebenreihen zu Paaren nach der inneren Seite mit 4 Schritten und 4 Schritten an Ort . .	8 „
5.	Die äußeren Rotten umkreisen die inneren mit 8 gewöhnlichen Schritten vorvorüber	8 „
6.	wie 5., nur daß das Kreisen die inneren Rotten ausführen und sich sofort wieder auf ihren früheren Platz hinterreihen und wieder nach innen drehen	8 „
		48 Zeiten

2. Vers. Fig. II und III.

1.	Alle fassen Hand in Hand schulterhoch und bilden zwei Stirnkreise mit 8 gewöhnlichen Schritten . .	8 Zeiten
	und 8 Schritte an Ort	8 „
2.	„ 4 mal Seitheben der Arme und Kniebeuge. Jede Bewegung wird in 2 Taktzeiten ausgeführt .	16 „
3.	„ gehen wieder mit 8 Schritten rückwärts zur Stirnreihe (Fig. I), nehmen Handfassung und 8 Schritte an Ort	16 „
		48 Zeiten

3. Vers.

1.	Alle gehen 8 gewöhnliche Schritte vorwärts (Fig. 1)	8 Zeiten
2.	„ heben die gefaßten Hände schräg nach vorn .	8 „
3.	„ gehen 8 Schritte rückwärts mit Handfassung und 8 Schritte an Ort mit Lösen der Hände	16 „
4.	„ schwingen die Arme vorwärts links und rechts zum Abschiedsgruß und beugen zugleich die Knie	16 „
	(Die letzten Arm- und Beinübungen werden ebenfalls mit Verweilen 2 Taktzeiten jede Bewegung ausgeführt)	
		48 Zeiten

4. Laufspiel im Reihenkörper.

a) Zwei Kinder werden bestimmt, sich auf die Seite zu stellen, während sich die andern nebeneinander in den Reihen aufzustellen haben. In den Reihen haben alsdann die Kinder Hand in Hand zu fassen. In diesen gebildeten Gassen haben dann die beiden Kinder sich zu haschen — indem ein Kind davon läuft und das andere das laufende Kind auf die Schultern zu schlagen sucht. Gelingt es dem nachlaufenden Kinde, das andere auf die Schultern zu schlagen, so haben beide die Rollen zu tauschen — und das Geschlagene hat das andere zu haschen. Dies ist die einfache Form des Spieles. Ebenso können aber auch wieder andere Kinder zum Spielen bestimmt werden.

b) Die verwickelte Form des Spieles ist die, wenn der Befehl vom Spielleiter erfolgt, daß jedes Kind die Hände lösen soll und sich $^1/_4$ Drehung links oder rechts zu drehen und sofort wieder Handfassung zu nehmen hat. Hier kann es sehr leicht kommen, daß das haschende Kind bis in die letzte Rotte abgesperrt ist, während das laufende sich in der ersten Rotte befindet. Das Durchkriechen unter den Armen, sowie das Übersteigen über dieselben ist gänzlich ausgeschlossen.

Druck von Metzger & Wittig in Leipzig.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Druck von
Metzger & Wittig in Leipzig.